

SHARP®

HORNO MICROONDAS MANUAL DE INSTRUCCIONES Y GUIA DE USO

MODELO

R-582DA(S), R-582DP(S)
R-582DC(S)

INDICE



| | |
|---|----|
| • ADVERTENCIAS | 1 |
| • NOTAS ESPECIALES | 2 |
| • INSTRUCCIONES DE INSTALACION | 3 |
| • DIAGRAMA DEL HORNO | 4 |
| • OPERACION DEL PANEL DE CONTROL DIGITAL .. | 5 |
| • ANTES DE INICIAR LA OPERACION | 6 |
| • OPERACIONES DEL MANUAL | 7 |
| • FUNCIONES AUTOMATICAS | 11 |
| NOTAS ADICIONALES PARA LAS FUNCIONES AUTOMATICAS | 11 |
| ACCION INSTANTANEA CON SENSOR .. | 11 |
| COCCION A SENSOR | 14 |
| DESCONGELACION RAPIDA | 24 |
| DESCONGELACION AUTOMATICA | 26 |
| • OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES | 28 |
| • GUIA DE USO | 33 |
| • LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO | 55 |
| • PRUEBAS PARA HACER ANTES DE SOLICITAR EL SERVICIO DE REPARACIONES | 55 |
| • ESPECIFICACIONES | 55 |

LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES COMPLETAMENTE ANTES DE
UTILIZAR EL HORNO.

ADVERTENCIAS

Lea cuidadosamente todas las instrucciones antes de utilizar el horno.

- 1) Para evitar incendios en el interior del horno:
 - a) No cocine la comida excesivamente.
 - b) Retire los cierres metálicos de las bolsas de papel o de plástico antes de colocarlas en el horno.
 - c) No caliente aceite o grasa para freír, ya que no se puede controlar la temperatura de los mismos.
 - d) Revise el horno cuando esté calentando comida en envases desechables de plástico, papel o cualquier otro material combustible para asegurar que no haya humo o se estén quemando.
 - e) Si la comida o los utensilios están echando humo o se incendian dentro del horno, mantenga la puerta cerrada, apague el horno, y desconecte el cable de alimentación, o bien desconecte, la fuente de alimentación -- quitando el fusible o desactivando el interruptor del circuito.
- 2) Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina:
 - a) No coloque envases o recipientes cerrados en el horno (los biberones con tetillas o tapas de rosca son considerados recipientes sellados).
 - b) Cuando hierva líquidos en el horno, utilice recipientes o envases de boca ancha y deje reposar unos 20 segundos después de cocción, para evitar que los líquidos hiervan posteriormente.
- 3) Este horno está diseñado para la preparación de comida y debe de utilizarse solamente para cocción, descongelación y recalentamiento de comidas y/o bebidas.
Este horno no está diseñado para uso comercial o uso en laboratorios.
- 4) Nunca debe hacer funcionar el horno si hay algún objeto atrapado o atascado entre la puerta y el horno.
- 5) Nunca intente ajustar y/o reparar el horno por si mismo. El horno debe de ser reparado y/o ajustado por un técnico de servicio, calificado y entrenado por Sharp.
- 6) Nunca debe hacer funcionar el horno si está dañado o no funciona bien. Espere hasta que haya sido reparado por un técnico de servicio calificado y entrenado por Sharp. Es muy importante que la puerta no esté dañada y que cierre bien.
 - (a) La puerta no debe de estar dañada ni deformada.
 - (b) Las bisagras y pestillos de seguridad no deben de estar sueltos ni rotos.
 - (c) Los sellos de seguridad de la puerta y las superficies interiores no deben estar rotos.
 - (d) Si la puerta se quema, puede causar se selle al gabinete.
- 7) No enganche los utensilios, su ropas o accesorios en los pestillos de seguridad de la puerta cuando esté sacando la comida del horno.
- 8) Nunca debe introducir un objeto en los orificios de ventilación o entre la puerta y el horno si el horno está funcionando.
- 9) Nunca debe estropear y/o desactivar los sellos de seguridad de la puerta.
- 10) Siempre debe utilizar guantes para evitar quemaduras al manejar utensilios que hayan estado en contacto con la comida caliente, ya que el calor puede transferirse a través de los utensilios.
- 11) Si se daña el cable de alimentación del horno, deberá ser llevado a un centro de servicio técnico autorizado por Sharp, y deberá ser reparado por un técnico de servicio calificado y entrenado por Sharp.
- 12) Si se daña la lámpara del horno, deberá consultar un centro de servicio técnico autorizado por Sharp.
- 13) Evite quemaduras a su cara y manos alejándose del vapor que eliminan las comidas calientes. Levante poco a poco el borde más alejado de la tapa, o del papel que cubre su alimento, y abra con mucho cuidado las bolsas de palomitas de maíz, y las bolsas de cocinar en el horno alejándolas de su cara.
- 14) Asegúrese que no esté dañado el cable de alimentación, y que no esté colocado debajo del horno o encima de cualquier superficie que esté caliente o que tenga los bordes afilados.
- 15) Para evitar que se rompa la bandeja giratoria:
 - (a) Deje enfriar la bandeja giratoria antes de limpiarla con agua.
 - (b) No debe poner alimentos ni utensilios calientes sobre la bandeja giratoria fría.
 - (c) No debe poner alimentos ni utensilios fríos sobre la bandeja giratoria caliente.
- 16) No ponga nada encima del horno.
- 17) No utilice el horno para almacenar artículos o alimentos.
- 18) Asegúrese que los utensilios no toquen las paredes interiores del horno durante el proceso de cocción.
- 19) Solamente permita que los niños utilizando el horno sin supervisión de un adulto, hayan recibido instrucciones adecuadas de manejo y conozcan todos los peligros del uso inapropiado del horno.
- 20) Este aparato no debe ser utilizado por personas incapacitadas sin supervisión, y no debe ser utilizado por niños jóvenes.
- 21) Niños jóvenes deben ser supervisados para asegurar que no jueguen con este aparato.

NOTAS ESPECIALES

| | Que Debe Hacer | Que No Debe Hacer |
|--|--|--|
| Huevos, Frutas, Nueces, Semillas, Verduras, Chorizos, y Ostras | <ul style="list-style-type: none"> (a) Perfore las yemas y las claras de los huevos, y perfore las ostras antes de cocinarlas para evitar que exploten. (b) Perfore la piel de las papas, manzanas, calabazas, chorizos y hot dogs para asegurar que al calentar pueda escapar el vapor. | <ul style="list-style-type: none"> (a) Cocine los huevos en sus cáscaras. Esto previene que ocurra una "explosión" evitando daño al horno o al usuario. (b) No recaliente los huevos enteros. (c) No cocine las ostras excesivamente. (d) Deshumedezca las nueces y semillas en sus propias cáscaras. |
| Palomitas de Maíz | <ul style="list-style-type: none"> (a) Utilice solamente palomitas de maíz que estén empacadas en bolsas diseñadas para hornos de microondas. (b) Escuche la frecuencia con que estén brotando, y retire la bolsa cuando disminuyan a 1 ó 2 segundos. | <ul style="list-style-type: none"> (a) No cocine en bolsas de papel que no hayan sido diseñadas para hornos de microondas o en envases de cristal. (b) No sobrepase el tiempo indicado en las instrucciones de cocción del paquete de las palomitas de maíz. |
| Alimentos Infantiles | <ul style="list-style-type: none"> (a) Traslade el alimento infantil a un envase pequeño, y caliente cuidadosamente removiendo a menudo. Compruebe la temperatura final para asegurar que no esté muy frío o muy caliente. (b) Quite las tetillas o las tapas de rosca antes de calentar los biberones. Después de calentar, agite bien para comprobar la temperatura final. | <ul style="list-style-type: none"> (a) No caliente biberones desechables. (b) No caliente los biberones excesivamente (solamente hasta que estén tibios). (c) No caliente los biberones con las tetillas puestas. (d) No caliente los alimentos infantiles en sus envases originales. |
| General | <ul style="list-style-type: none"> (a) Las comidas con rellenos deben ser perforadas antes de calentar para asegurar que pueda escapar el vapor y evitar quemaduras. (b) Remueva bien los líquidos antes y después de la cocción, para asegurar que estén totalmente caliente. (c) Utilice envases profundos cuando cocine líquidos o cereales para evitar que se desborden al hervir. (d) Lea las advertencias en la página 1 antes de hervir o cocer líquidos. | <ul style="list-style-type: none"> (a) No caliente o cocine en envases de cristal cerrados o en recipientes herméticos. (b) No fría con aceite o grasa en el horno de microondas. (c) No utilice el horno para secar madera, hierbas, papeles mojados, flores o telas. (d) Nunca debe de hacer funcionar el horno si está vacío. |
| Alimentos Enlatados | Traslade el alimento a un envase que haya sido diseñado para uso en microondas. | Nunca caliente o cocine alimentos en sus latas. |
| Chorizos, Empanadas, Pasteles, Pudín de Navidad | <ul style="list-style-type: none"> (a) Estos alimentos tienen un alto contenido de azúcar y/o grasa. (b) Cocine solamente por el tiempo recomendado. | No cocine excesivamente dado que pueden incendiarse. |
| Carnes | Utilice una rejilla de asar a prueba de microondas para acumular los jugos que suelte la carne durante la cocción. | No cocine la carne directamente sobre la bandeja giratoria (use un envase a prueba de microondas). |
| Utensilios | Compruebe que los utensilios sean apropiados para el uso en microondas antes de usarlos. | Nunca utilice utensilios de metal para cocinar en microondas. El metal refleja la energía de las microondas y puede provocar una descarga conocida como "arco eléctrico." |
| Papel de Aluminio | <ul style="list-style-type: none"> (a) Utilice papel de aluminio para cubrir el alimento y evitar que se cocine excesivamente la comida. (b) Observe si se producen chispas durante la cocción. Aleje el papel de las paredes interiores del horno o disminuya la cantidad de papel que este utilizando. | <ul style="list-style-type: none"> (a) No utilice papel de aluminio en exceso para cubrir los alimentos. (b) No coloque los alimentos envueltos en el papel de aluminio cerca de las paredes interiores del horno, ya que las chispas pueden dañar el interior del horno. |
| Bandeja Doradora | Coloque un aislante, tal como un plato a prueba de microondas, entre la bandeja giratoria del microondas, y la bandeja doradora que contiene el alimento. | No sobrepase el tiempo de recalentamiento recomendado por el fabricante de la bandeja doradora, para evitar daño (debido al esfuerzo térmico) a la bandeja giratoria del microondas, el soporte del rodillo y/o la junta. |

INSTRUCCIONES DE INSTALACION


- 1) Retire todos los materiales de embalaje del interior del horno (no retire la cubierta de la guía de ondas, elemento 12 en la página 4.) y la pegatina de características del exterior de la puerta, si hay una colocada. Inspeccione la unidad por si hubiera algún daño tal como la puerta mal alineada, sellos de seguridad alrededor de la puerta dañados o abolladuras dentro del horno o en la puerta. Si existe algún daño, no ponga a funcionar el horno hasta que, en caso de ser necesario, haya sido inspeccionado y/o reparado por un CENTRO DE SERVICIO AUTORIZADO POR SHARP.
- 2) Accesorios Incluidos:
 - (a) Bandeja giratoria
 - (b) Soporte del rodillo
 - (c) Manual de instrucciones y guía de uso
- 3) Coloque el soporte de rodillos en el centro del horno, y luego ponga la bandeja giratoria encima del soporte de rodillos. Asegúrese de que la bandeja giratoria esté colocado en el centro y se encuentre bien apretado. Consulte el DIAGRAMA DEL HORNO en la página 4. No utilice nunca el horno sin el soporte de rodillos ni la bandeja giratoria.
- 4) No debe colocar el horno en un lugar donde haya mucho calor o vapor, por ejemplo, cerca de un horno convencional. El horno de microondas debe ser instalado de forma que no queden bloqueado ningunos de los orificios de ventilación. Es necesario un mínimo de 15cm de espacio entre la parte superior del horno y el objeto más cercano.
- 5) No se le podrá imputar al fabricante ni al distribuidor responsabilidad alguna por cualquier daño causado al horno de microondas, o cualquier herida a su persona que haya sido originada por no haberse observado los procedimientos correctos de conexión eléctrica.

La tensión y la frecuencia de CA deben ser las mismas que las indicadas en la placa de características que está situada en la parte posterior del horno.
- 6) Este horno debe ser conectado a tierra. **IMPORTANTE**

Los hilos del cable de alimentación están coloreados según el siguiente código:

 - (a) Verde y amarillo : tierra (excepto Perú)
 - (b) Azul : neutro
 - (c) Marrón : vivo

Ya que los colores de los hilos del cable de alimentación de este horno tal vez no correspondan con los colores que identifican los terminales de su clavija, prosiga de la siguiente manera:

 - (a) El hilo color verde y amarillo deberá ser conectado al terminal de la clavija que tenga marcada la letra "E" o el símbolo de tierra "", o esté coloreado en verde o en verde y amarillo.
 - (b) El hilo color azul deberá ser conectado al terminal de la clavija que tenga marcada la letra "N" o que este coloreado en azul.
 - (c) El hilo color marrón deberá ser conectado al terminal de la clavija que tenga marcada la letra "L" o que esté coloreado en marrón.

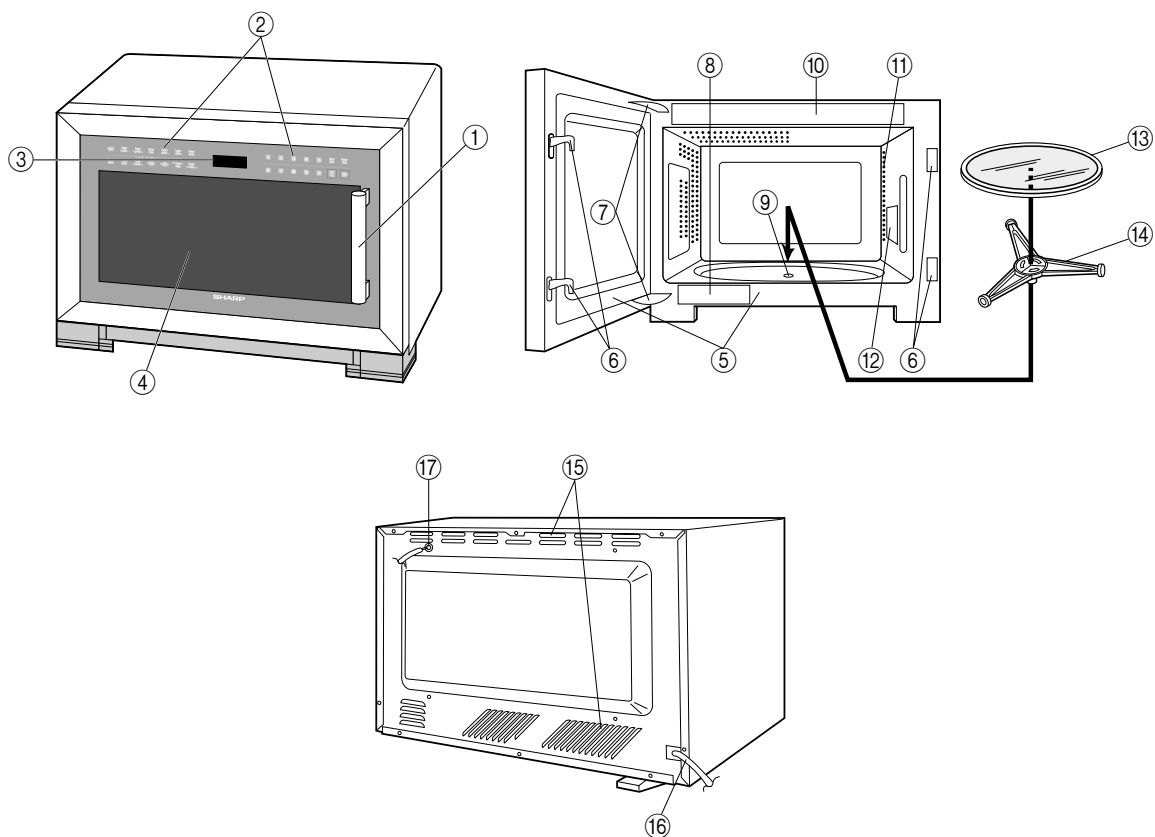
INSTRUCCIONES DE CONEXION A TIERRA PARA PERU

ADVERTENCIA -- ESTE APARATO DEBE CONECTARSE A TIERRA

Este aparato debe tener una conexión correcta para evitar las descargas eléctricas debidas a cortocircuitos o al deterioro del aislante de los cables y de las partes eléctricas. INSTRUCCIONES PARA LA CONEXION A TIERRA Ponga el conductor expuesto de 30mm del cable de conexión a tierra

PRECAUCION: Nunca conecte el cable de conexión a tubos de gas ni de agua de plástico porque no actuarán como conexión adecuada.

DIAGRAMA DEL HORNO



- ① Manija para abrir la puerta
- ② Panel de control digital
- ③ Información digital
- ④ Puerta transparente
- ⑤ Sellos de la puerta y superficies de sellado
- ⑥ Pestillos de seguridad de la puerta

- ⑦ Bisagras de la Puerta
- ⑧ Placa de características
- ⑨ Junta del medio
- ⑩ Etiqueta de menú
- ⑪ Lámpara del horno
- ⑫ Tapa de la guía de ondas
- ⑬ Bandeja giratoria

- ⑭ Soporte del rodillo
- ⑮ Orificios de Ventilación
- ⑯ Cable de alimentación
- ⑰ Cable de conexión a tierra (para Perú solamente)

OPERACION DEL PANEL DE CONTROL DIGITAL

La operación del horno se controla presionando las teclas adecuadas que se encuentran en la superficie del panel de control.

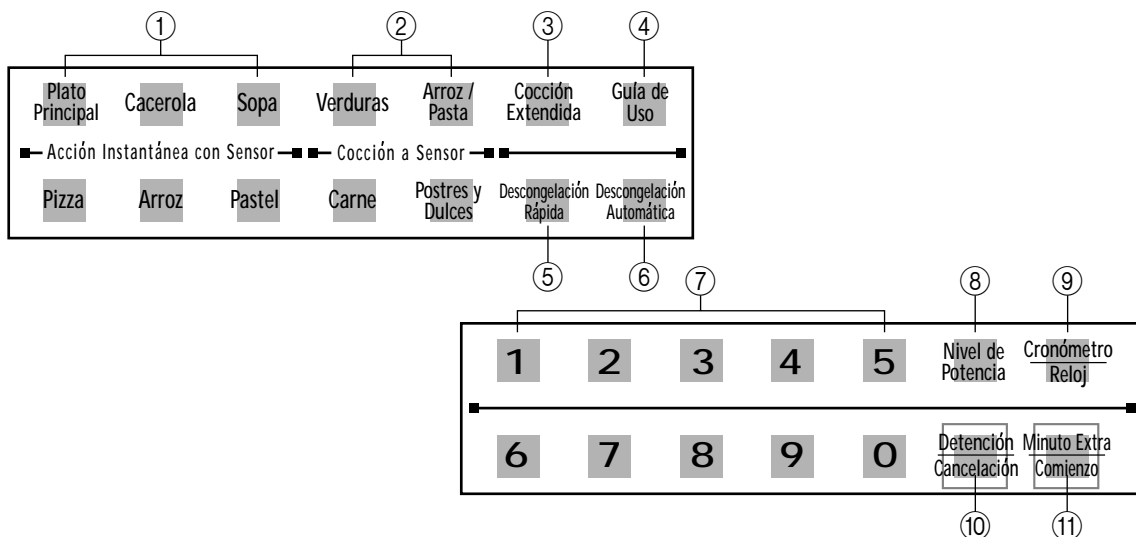
Cada vez que usted presione el panel de control deberá escucharse un tono de señal de entrada para realizar una entrada correcta.

Además, el horno pitará aproximadamente durante dos segundos al final del ciclo de cocción o cuatro veces cuando se requiera procedimiento de cocción.

PANTALLA DEL PANEL DE CONTROL



CONFIGURACION DEL PANEL DE CONTROL DIGITAL



① TECLAS DE ACCION INSTANTANEA CON SENSOR

Púlselas una vez para recalentar 1 de 6 menús populares.

② TECLAS DE COCCION A SENSOR

Púlselas para seleccionar los menús de Cocción a Sensor.

③ TECLA DE COCCION EXTENDIDA

Púlsela para cocinar lentamente y durante un tiempo más largo.

④ TECLA DE GUIA DE USO

Púlsela para seleccionar el comienzo automático, el seguro para niños, los modos de demostración o la información de las teclas. Púlsela para obtener información para cocinar.

⑤ TECLA DE DESCONGELACION RAPIDA

Púlsela para seleccionar el menú de Descongelación Rápida.

⑥ TECLA DE DESCONGELACION AUTOMATICA

Púlsela para descongelar alimentos congelados introduciendo cantidad.

⑦ TECLAS DE NUMEROS

Púlselas para introducir los tiempos de cocción, la hora del reloj, el peso o la cantidad de alimentos.

⑧ TECLA DE NIVEL DE POTENCIA

Púlsela para seleccionar el ajuste de potencia de las microondas. Si no se pulsa se selecciona automáticamente ALTA. Púlsela para alterar el resultado de la cocción en operaciones automáticas.

⑨ TECLA DE CRONOMETRO/RELOJ

Púlsela para ajustar el reloj o el cronómetro.

⑩ TECLA DE DETENCION/CANCELACION

Púlsela para cancelar durante la programación. Púlsela una vez para detener el funcionamiento del horno durante la cocción; púlsela de nuevo para cancelar el programa de cocción.


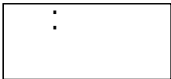
⑪ TECLA DE MINUTO EXTRA/COMIENZO

Púlsela una vez para cocinar durante 1 minuto en ALTA, o para aumentar el tiempo de cocción en 1 minuto con cada pulsación. Púlsela para poner en funcionamiento el horno después de establecer programas.

ANTES DE INICIAR LA OPERACION

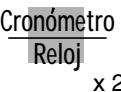


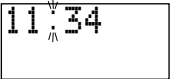


- * Este horno esté preajustado con una GUIA DE INFORMACION en español.
Para ayudarle a utilizar su horno, en la pantalla aparecerá información muy útil. En este manual la visualización de la guía de información está abreviada.
- * La guía de funcionamiento se encuentra disponible en dos idiomas: español o inglés.
Para cambiar el idioma, consulte la página 29.

COMENZANDO

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|----------|--|---|--|
| 1 | Enchufe el cable de alimentación del horno en una toma de corriente. Asegúrese de que la puerta esté cerrada. | | SIEMPRE MEJOR, SIEMPRE SHARP se mostrará repetidamente. |
| 2 | Pulse la tecla DETENCION/CANCELACION para que el horno pite. |  |  Solo los puntos se verán. |

PROGRAMANDO EL RELOJ

* Suponga que desea introducir la hora correcta del día 11:34 (A.M. o P.M.)

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|----------|--|---|---|
| 1 | Pulse dos veces la tecla CRONOMETRO/RELOJ . |  x 2 |  |
| 2 | Entre la hora correcta mediante pulsando los números en secuencia. |  |  Los puntos van a parpadear intermitentemente. |
| 3 | Pulse la tecla CRONOMETRO/RELOJ otra vez |  |  |

El reloj es del tipo de 12 horas. Si usted intenta introducir una hora incorrecta (p.ej: 13:45), ERROR aparecerá en la pantalla. Pulse la tecla **DETENCION/CANCELACION** para volver a introducir la hora del día (p.ej: 1:45). Si desea saber la hora mientras está cocinando, durante el comienzo automático o durante el modo del cronómetro, pulse la tecla **CRONOMETRO/RELOJ**. La hora del día se mostrará siempre que usted mantenga pulsada la tecla **CRONOMETRO/RELOJ**.

DETENCION/CANCELACION

Pulse la tecla **DETENCION/CANCELACION** una vez:

1. Detiene el horno temporalmente durante cocción.
2. Cancele si comete un error durante programación.
3. Cancele el mensaje de la pantalla después de cocinar.

PARA CANCELAR UN PROGRAMA DURANTE COCCION

Pulse la tecla **DETENCION/CANCELACION** dos veces.

OPERACIONES DEL MANUAL

TIEMPO DE COCCION DE MICROONDAS

Esto es una característica de cocción manual, primero entre el tiempo de cocción luego el nivel de potencia. Este microondas tiene 5 diferentes niveles de potencia. Puede programar hasta 99 minutos, 99 segundos.

| Nivel de potencia | BAJA | MEDIA BAJA | MEDIA | MEDIA ALTA | ALTA |
|---|--------------------------|--|-----------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Porcentaje aproximado de la potencia de las microondas. | 10% | 30% | 50% | 70% | 100% |
| Ejemplos de típicas comidas cocinadas en este nivel de potencia | Manteniendo comida tibia | Descongelar Suavizar mantequilla | Cacerolas Mariscos | Pasteles Panecillo Rebanadas | Verduras Arroz/Pasta Frutas |

Este control de cocción variable le permite seleccionar el régimen de cocción con microondas. Si no se selecciona un nivel de potencia, se utilizará automáticamente la potencia ALTA.

* Suponga que desea cocinar durante 10 minutos con potencia ALTA.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|---|--------------------------|--|
| 1 | Entre tiempo deseado de cocción. | 1 0 0 0 | 1000 |
| 2 | Pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . | Minuto Extra Comienzo | 1000 COOK El cronometro empezara a contar hacia abajo. |

Para bajar la potencia, pulse una vez la tecla **NIVEL DE POTENCIA**. Tenga en cuenta que la pantalla mostrará "ALTA". Para bajar la potencia a "M-ALTA", pulse de nuevo la tecla **NIVEL DE POTENCIA**. Repita las veces necesarias para seleccionar los niveles de potencia "MEDIA", "M-BAJA" o "BAJA".

* Suponga que usted quiera cocinar Filetes de Pescado para 10 minutos en nivel de MEDIA.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|---|-----------------------------|--|
| 1 | Entre tiempo deseado de cocción. | 1 0 0 0 | 1000 |
| 2 | Selecione nivel de potencia mediante pulsar NIVEL DE POTENCIA como es requerido (para MEDIA pulse tres veces). | Nivel de Potencia x 3 | MEDIA |
| 3 | Pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . | Minuto Extra Comienzo | 1000 COOK El cronometro empezara a contar hacia abajo. |

Si la puerta esta abierta durante el proceso de cocción, el tiempo de cocción se apagará automáticamente. El tiempo de cocción empezará a contar hacia abajo otra vez cuando la puerta este cerrada y la tecla **MINUTO EXTRA/COMIENZO** es pulsada.

Si desea conocer el nivel de potencia durante cocción, Pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA**. Mientras pulse esta tecla se demostrara el nivel de potencia.

COCCION DE SECUENCIAS MULTIPLES

Su horno puede programarse hasta para 3 secuencias de cocción automáticas, cambiando automáticamente de un ajuste de potencia variable al siguiente.

* Suponga que usted desea cocinar por 10 minutos en MEDIA seguido por 5 minutos en ALTA.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|---|--------------------------|---|
| 1 | Entre tiempo deseado de cocción | 1 0 0 0 | |
| 2 | Selecione nivel de potencia mediante pulsar NIVEL DE POTENCIA como es requerido (para MEDIA pulse tres veces). | Nivel de Potencia x 3 | |
| 3 | Para la segunda secuencia, entre tiempo de cocción deseado. Si el nivel de potencia no es seleccionado el horno operara en ALTA. | 5 0 0 | |
| 4 | Pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . | | <p>El temporizador empezara a contar hacia abajo hasta llegar a cero. Cuando llega a cero la</p> <p>segunda secuencia aparecerá y el cronometro empezara a contar hacia abajo hasta llegar al cero.</p> |

MINUTO EXTRA

Para su conveniencia Minuto Extra de Sharp permite que usted cocine fácilmente por un minuto en ALTA.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|---|-----------------|---|
| 1 | Pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . Entre 3 minutos despues de cerrar la puerta. | | <p>El cronometro empezara a contar hacia abajo.</p> |

Pulse la tecla **MINUTO EXTRA/COMIENZO** hasta que la hora deseada es exhibido.

Cada vez que la tecla es presionada, el tiempo de cocción aumentara por 1 minuto.

INCREMENTANDO TIEMPO DURANTE PROGRAMA DE COCCIÓN

Tiempo de microondas puede ser incrementado durante una programación de cocción utilizando la tecla de **MINUTO EXTRA/COMIENZO**.


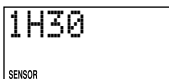

* Suponga que usted quiera incrementar el tiempo de cocción por 2 minutos durante 5 minutos en MEDIA nivel de potencia. (al momento el tiempo de cocción restante es 1 min. 30 seg.)

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|--|--------------------------|---|
| 1 | Entre tiempo deseado de cocción. | 5 0 0 | |
| 2 | Seleccione nivel de potencia mediante pulsar NIVEL DE POTENCIA como es requerido (para MEDIA pulse tres veces). | Nivel de Potencia x 3 | |
| 3 | Pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . | | <p>El cronometro empezara a contar hacia abajo.</p> |
| 4 | Pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO dos veces para incrementar el tiempo de cocción por dos minutos. | x 2 | |

COCCION EXTENDIDA

Cocción Extendida La función **COCCION EXTENDIDA** es para comidas que requieren tiempos de cocción mas amplios. Por ejemplo, guisos o sopas. El tiempo máximo que puede ser programado es 2 horas.

* Suponga que quiera cocinar en **COCCION EXTENDIDA** durante 1 hora y 30 minutos.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|---|--------------------------|--|
| 1 | Pulse la tecla COCCION EXTENDIDA . | Cocción Extendida |  |
| 2 | Pulse el tiempo de cocción deseado. | 1 3 0 |  |
| 3 | Pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . * Cuando el sensor detecte el vapor de la comida, el tiempo de cocción programado aparecerá. | Minuto Extra Comienzo |  El tiempo de cocción empezará a disminuir. |

NOTA 1. Después de enchufar el horno, espere 2 minutos antes de utilizar la **COCCION EXTENDIDA**.

2. ERROR será mostrado si:

(a) la puerta del horno está abierta o la tecla de **DETENCION/CANCELACION** es pulsada antes de que el tiempo de cocción aparezca en el exhibidor en pantalla.

Para borrar, pulse **DETENCION/CANCELACION** y cocine manualmente utilizando el nivel de potencia MEDIA. Verifique la comida varias veces durante la cocción.

b) se programa un tiempo de cocción superior al máximo cuando se pulsa la tecla **MINUTO EXTRA/COMIENZO**.

Para borrar, pulse la tecla **DETENCION/CANCELACION** y vuelva a programar.

3. Si necesita verificar la comida durante el tiempo programado, usted puede abrir la puerta pulsando la tecla **DETENCION/CANCELACION** una vez, después verifique el alimento y revuélvalo. Luego, cierre la puerta y pulse la tecla **MINUTO EXTRA/COMIENZO** para continuar la cocción.

NOTAS ESPECIALES PARA LA COCCION EXTENDIDA

Para tener mejor resultados siempre:

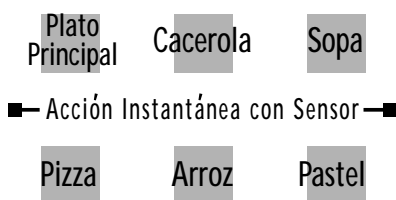
1. Corte los ingredientes en tamaños pequeños.
2. Agregue una cantidad de líquidos adecuados (por ejemplo, agua o salsa), y sumerja los ingredientes en el líquido para evitar que se quemen. Esto es especialmente importante cuando esté haciendo guisos o sopas.
3. No agregue demasiada sal ni sazón en los pasos iniciales de cocción. Trate de agregarlos (especialmente la sal) a la mitad del ciclo de cocción.
4. Cocine con tapa.
5. Revuelva y deje reposar por 10 minutos después de la cocción.

FUNCIONES AUTOMATICAS

NOTAS ADICIONALES PARA LAS FUNCIONES AUTOMATICAS

1. Limpie la humedad del exterior de los recipientes de cocción y del interior del horno con un paño seco o con una toalla de papel antes de cocinar mediante ACCION INSTANTANEA CON SENSOR o COCCION A SENSOR.
2. Después de enchufar el horno, espere 2 minutos antes de utilizar el ACCION INSTANTANEA CON SENSOR o la COCCION A SENSOR.
3. ERROR será mostrado si:
 - (a) se programa más o menos cantidad de peso para las comidas sugeridas en el GUIA DE MENUS PARA DESCONGELACION AUTOMATICA cuando se pulsa la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO.
Para cancelar, pulse la tecla DETENCION/CANCELACION y vuelva a programar.
 - (b) se abre la puerta o se pulsa la tecla DETENCION/CANCELACION antes de mostrarse el tiempo de cocción. Para cancelar, pulse la tecla DETENCION/CANCELACION y cocine manualmente. Consulte los gráficos de cocción manual en la sección RECETAS.
4. Cuando utilice las Funcionas Automáticas (ACCION INSTANTANEA CON SENSOR, COCCION A SENSOR, DESCONGELACION RAPIDA, DESCONGELACION AUTOMATICA), siga cuidadosamente las instrucciones detalladas en la GUIA DE MENUS para adquirir los mejores resultados. La comida puede resultar sobre cocida o media cruda si no sigue las instrucciones al pie de la letra. Si las instrucciones no son seguidas al pie de la letra, puede resultar que la comida sea sobre cocinada o se queda parcialmente cruda, o que el exhibidor en pantalla muestre ERROR.
5. Cuando cocine pequeñas cantidades de comida con ACCION INSTANTANEA CON SENSOR o COCCION A SENSOR, la comida tal vez se cocine sin mostrarse ningún tiempo de cocción restante o sin requerir ninguna operación durante la cocción.
6. Para descongelar comidas cuyos pesos son superiores o inferiores a los permitidos en la GUIA DE MENUS PARA DESCONGELACION RAPIDA, utilice la DESCONGELACION AUTOMATICA o descongele manualmente.
7. Cocine manualmente las comidas que pesen más o menos que el peso listado en cada GUIA DE MENUS. Consulte los gráficos de cocción manual en la sección RECETAS.
8. Cuando esté programando el peso de un alimento, favor de llevarlo al próximo 0.1kg(100g). Por ejemplo, 1.65kg debe ser programado como 1.7kg.
9. Para cambiar el resultado final de una cocción o descongelación prefijada en un menú automático, pulse la tecla **NIVEL DE POTENCIA** una vez (para incrementar tiempo) o dos veces (para disminuir tiempo) después de haber elegido el menú que desea cocinar. Refiérase a la pagina 31.
10. El resultado final de la cocción variará según la condición de la comida (p.ej: temperatura inicial, forma y calidad). Compruebe la comida después de cocinarla y, en caso de ser necesario, continúe cocinando manualmente.

ACCION INSTANTANEA CON SENSOR









Pulse una vez para recalentar 6 menús de comidas populares. Siga las instrucciones detalladas en la GUIA DE MENUS PARA ACCION INSTANTANEA CON SENSOR en la página 12-13.

* Suponga que desea recalentar 4 tazas de sopa.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|--|-----------------|---|
| 1 | <p>Pulse la tecla ACCION INSTANTANEA CON SENSOR para la sopa (antes de que pasen 3 minutos desde que se cierra la puerta).</p> <p>Cuando el sensor detecte el vapor de la sopa, el tiempo de recalentar aparecerá en el exhibidor en pantalla.</p> | | <div></div> <p>Después de unos 2 segundos, el horno empezará a funcionar automáticamente.</p> <p>El cronómetro empieza a contar en sentido descendente. Cuando el tiempo de cocción llegue a cero, se mostrará REVUELVA, BUEN PROVECHO.</p> |

GUIA DE MENUS PARA ACCION INSTANTANEA CON SENSOR

| Menú |  Margen de peso |  Temperatura inicial (aprox.) | Procedimiento |  Tiempo inactivo (minutos) | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|------|------|---|-----------|--|--|--|
| Plato principal | 1 porción (aprox. 400 g.) | + 3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none">Cubra con papel de plásticoDespués de cocinar, deje reposar tapado. | 2 | | | | | | | |
| <table border="1"><thead><tr><th>CARNE</th><th>PAPAS</th><th>VERDURAS</th></tr></thead><tbody><tr><td>175-180g</td><td>125g</td><td>100g</td></tr><tr><td>Carne de res, cordero, pollo, Bistec T-Bone</td><td>en lascas</td><td>2 variedades Por ejemplo, zanahorias, zucchini, en lascas</td></tr></tbody></table> | CARNE | PAPAS | VERDURAS | 175-180g | 125g | 100g | Carne de res, cordero, pollo, Bistec T-Bone | en lascas | 2 variedades Por ejemplo, zanahorias, zucchini, en lascas | | |
| CARNE | PAPAS | VERDURAS | | | | | | | | | |
| 175-180g | 125g | 100g | | | | | | | | | |
| Carne de res, cordero, pollo, Bistec T-Bone | en lascas | 2 variedades Por ejemplo, zanahorias, zucchini, en lascas | | | | | | | | | |
| Cacerola Filetes Stroganoff Cordero a la primavera Pollo con durazno Alimentos enlatados Frijoles cocidos Spaghetti | 1-4 tazas (1 taza, 250 ml) | + 3°C Refrigerado +20°C Temperatura ambiental | <ul style="list-style-type: none">Coloque en un plato para estofado y cubra con una tapa.Después de cocinar, revuelva y deje reposar cubierto. | 1-5 | | | | | | | |
| Sopa | 1-4 tazas (1 taza, 250 ml) | +20°C Temperatura ambiental | <ul style="list-style-type: none">Coloque en un tazón Pyrex®.Cubra con una tapa de vidrio o una envoltura de plásticoDespués de recalentar, revuelva. <div>NOTA Para otras bebidas, consulte NOTAS ADICIONALES en la página 13.</div> | | | | | | | | |
| Pizza | 1-4 lascas (1 lasca, aprox. 90 g.) | + 3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none">Coloque la pizza en un papel toalla en la bandeja giratoria. | | | | | | | | |
| Arroz incluye: Arroz blanco Arroz integral Arroz frito | 1-4 tazas (1 taza, 250 ml) | + 3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none">Coloque en un envase hondo y cubra con tapa.Después de terminar la cocción, revuelva | | | | | | | | |

| Menú |  Margen de peso |  Temperatura inicial (aprox.) | Procedimiento |  Tiempo inactivo (minutos) |
|--|--|--|--|---|
| Pastel incluye: Pasteles Repostería | 1-4 lascas 1lasca, (aprox. 160-200 g) | + 3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none"> • Coloque en la parte de afuera de la bandeja giratoria. • Cubra con un papel toalla. • Cuando el horno se detenga y se muestre en pantalla VOLTEE EL, PASTEL, voltée los pasteles y continúe cocinando. • Después de cocinar, deje reposar. | 1-3 |

NOTAS ADICIONALES

Para Recalentar Bebida:

Te, Café, Agua (+20°C Temperatura Ambiental)

| Cantidad(250 ml por taza) | Tiempo de Cocción | Nivel de Potencia |
|---------------------------|--------------------|-------------------|
| 1 taza | 1 min. 30 segundos | ALTA |
| 2 tazas | 3 min. | ALTA |

* Revuelva despues de calentar.

COCCION A SENSOR

| | | | | | |
|-----------------|----------------------|---|---|--|---|
| Verduras | Arroz / Pasta | VERDURAS 1.Fresca firme 2.Fresca suave 3.Congelada 4.Papa asada 5.Sopa fresca | ARROZ/PASTA 1.Arroz blanco 2.Pasta seca 3.Pasta fresca 4.Fideos instantaneos 5.Pasta congelada 6.Avena | CARNE 1.Carne asada 2.Cordero asado 3.Pollo asado 4.Lomo de res sazonado 5.Cacerola 6.Lomo de cerdo adobado 7.Filetes de pescado | POSTRES Y DULCES 1.Bizcocho 2.Manzanas asadas 3.Pudin 4.Manzanas a la californiana |
|-----------------|----------------------|---|---|--|---|

COCCION A SENSOR computará automáticamente el nivel de potencia y el tiempo de cocción. COCCION A SENSOR tiene 4 categorías. Para seleccionar un menú, pulse la tecla COCCION A SENSOR deseada hasta que el menú de su elección aparezca en la pantalla. Siga los detalles suministrados en GUIA DE MENUS PARA COCCION A SENSOR o RECETAS DE COCCION A SENSOR en la página 15-23.




* Suponga que desea utilizar la Cocción a Sensor para cocinar 0.5 kg de Lomo de res Sazonado.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|--|--------------------------|--|
| 1 | Seleccione la categoría del menú y el número del menú para la COCCION A SENSOR. Pulse la tecla CARNE 4 veces para cocinar Lomo de res Sazonado. | Carne x 4 | <div>LOMO DE RES</div> <div>SAZONADO PULSE</div> <div>COMIENZO</div> |
| | En caso de que usted requiera algún consejo para cocinar, presione la tecla GUIA DE USO. | Guía de Uso | <div>05-20 KG</div> <div>COLOCAR EN</div> <div>CACEROLA</div> <div>CUBRIR CON TAPA</div> |
| 2 | Presione la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . * Cuando el sensor detecta el vapor de la comida aparecerá el tiempo de cocción restante. (p.ej: el tiempo restante es de 21 minutos y 03 segundos aproximadamente.) | Minuto Extra Comienzo | <div>LOMO DE RES</div> <div>SAZONADO COCCION</div> <div>A SENSOR</div> <div>2103</div> <p>El tiempo de cocción empezará a contar en sentido descendente. El horno pitará 4 veces y se detendrá. VOLTEE EL LOMO, DE RES SAZONADO se mostrará repetidamente.</p> |
| 3 | Abra la puerta. Voltee la carne. Cierre la puerta. | | PULSE COMIENZO se mostrará repetidamente. |
| 4 | Presione la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . | Minuto Extra Comienzo | <div>1617</div> <p>El tiempo de cocción empezará a contar hacia cero, y cuando llegue a cero, el horno pitará. DEJAR REPOSAR, TAPADO EN PAPEL, ALUMINIO 5-10 MIN, BUEN PROVECHO se mostrará repetidamente.</p> |

Podrá obtener un consejo para cocinar siempre que HELP esté encendido en la pantalla. Consulte la página 31.

GUIA DE MENUS DE COCCION A SENSOR

GUIA DE MENUS PARA VERDURAS

| No. | Menú |  Margen de peso |  Temperatura inicial (aprox.) | Procedimiento |  Tiempo inactivo (minutos) |
|-----|---|--|--|--|---|
| 1 | Verduras frescas firme Zanahorias Brócoli Papas Coliflor Frijoles Calabaza | 0.1-1.0 kg | + 3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none"> Lave las verduras. Coloque las verduras en un plato poco profundo. Cubra con una tapa de vidrio o papel de plástico. Después de cocinar, deje reposar y tapado. | 1-5 |
| 2 | Verduras frescas suaves Col de bruselas Calabacitas Espinacas Col Chayote | 0.1-1.0 kg | + 3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none"> Lave las verduras. Perfore la piel del chayote con un tenedor. Coloque las verduras en un plato poco profundo. Cubra con una tapa de vidrio o envoltura de plástico. Después de cocinar, deje reposar y tapado. | 1-5 |
| 3 | Verduras congeladas Zanahorias Verduras Firmes Frijoles Col de bruselas } Brócoli Verduras Medianas Coliflor Maíz Ejotes } Verduras mixtas } Verduras Suaves | 0.1-1.0 kg | - 18°C Congelada | <ul style="list-style-type: none"> Antes de cocinar, separe las verduras, por ejemplo, brócoli lo más que se pueda. Coloque las verduras en un plato poco profundo de la siguiente manera: verduras duras alrededor en la parte de afuera, verduras suaves en el centro, verduras medias entre ambas. Cubra con una tapa de vidrio o envoltura de plástico. Después de cocinar, deje reposar cubierto y tapado. | 1-5 |
| 4 | Papa asada Papa (completa) | 1-10 piezas (1 pieza, aprox. 150 g.) | + 20°C Temperatura ambiental | <ul style="list-style-type: none"> Utilice papas frescas lavadas. Pinche dos veces con un tenedor en cada lado. Coloque en los extremos de afuera de la bandeja giratoria. Cuando el horno se detenga y se muestre en la pantalla VOLTEE LA PAPA, voltée las papas y continúe cociendo. Después de cocinar, deje reposar cubierto con papel aluminio. <p>NOTA Para las cantidades pequeñas, la comida tal vez tenga que voltearse durante la cocción.</p> | 3-10 |
| 5 | Sopa fresca | 2-12 porciones | + 20°C Temperatura ambiental | <ul style="list-style-type: none"> Vea las recetas en la página 16. | |

RECETAS CON VERDURAS

SOPA FRESCA

Sopa de calabaza

| Porciones | 2-4 porciones | 4-6 porciones | 6-8 porciones | 8-12 porciones |
|----------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Ingredientes: | | | | |
| calabaza | 500 g. | 1000 g. | 1500 g. | 2000 g. |
| una cebolla pequeña | 1 | 2 | 3 | 4 |
| caldo de pollo | 1/2 taza | 1 taza | 1 1/2 tazas | 2 tazas |
| crema | 1/2 taza | 1 taza | 1 1/2 tazas | 2 tazas |
| nuez moscada, sal pimienta | al gusto | al gusto | al gusto | al gusto |




1. Combine todos los ingredientes excepto la crema y la nuez moscada y cubra con papel de plástico o una tapa de vidrio.
2. Revuelva la sopa cuando pare el horno y se muestre **REVUELVA**. Continúe cocinando con la cacerola tapada.
3. El horno se volverá a detener y mostrará en la pantalla **REVUELVA**. Remueva la sopa y continúe cocinando con la tapa.
4. Después de cocinar, revuelva y coloque en una licuadora o procesador y mezcle hasta que suavice.
5. Pase la mezcla a un tazón para servir y agregue la crema y la nuez moscada. Sazone al gusto.




Sopa de poro y papa

| Porciones | 2-4 porciones | 4-6 porciones | 6-8 porciones | 8-12 porciones |
|---------------------------|-----------------|---------------|-------------------|----------------|
| Ingredientes: | | | | |
| mantequilla | 50 g. | 75 g. | 100 g. | 125 g. |
| poro (rebanado y lavado) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| papas, peladas y en cubos | 2 | 3 | 4 | 5 |
| caldo de pollo | 1 taza | 2 tazas | 3 tazas | 4 tazas |
| salsa Worcestershire | 1/2 cucharadita | 1 cucharadita | 1 1/2 cucharadita | 2 cucharadita |
| crema | 1/2 taza | 1 taza | 1 1/2 tazas | 2 tazas |
| sal y pimienta | al gusto | al gusto | al gusto | al gusto |




1. Mezcle la mantequilla, poro, papas y póngalos en un plato para estofado. Cubra con papel de plástico o una tapa.
2. Revuelva la sopa cuando pare el horno y se muestre **REVUELVA**. Continúe cocinando con la cacerola tapada.
3. El horno se volverá a detener y mostrará en la pantalla **REVUELVA**. Revuelva la sopa y continúe cocinando con la tapa.
4. Después de cocinar, revuelva y coloque en una licuadora o procesador y mezcle hasta que suavice.
5. Páselo a un tazón para servir y revuelva agregando salsa Worcestershire y crema. Sazone al gusto.




GUIA DE MENUS CON ARROZ/PASTA/CEREALES

| No. | Menú |  Margen de peso |  Temperatura inicial (aproximada) | Procedimiento |  Tiempo de reposo (minutos) | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|--|---------|--------------------------------------|---------|---------|---------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------|---------|
| 1 | Arroz blanco | 1/2-4 porciones | +60°C agua caliente o caldo. | <ul style="list-style-type: none">Enjuague el arroz hasta que el agua salga limpia.Colóquelo en un recipiente Pyrex® y cubra con agua caliente o caldo.Cocine sin tapar.Cuando el horno se detenga y muestre en pantalla REVUELVA, revuelva y continúe cocinando.Después de cocinar, deje reposar y revuelva. | 3-5 | | | | | | | | | | | |
| | <table><tr><td>Arroz</td><td>1/2 taza</td><td>1 taza</td><td>1 1/2 taza</td><td>2 tazas</td><td>3 tazas</td><td>4 tazas</td></tr><tr><td>Agua caliente o caldo (1 taza=250ml)</td><td>1 1/2 tazas</td><td>2 tazas</td><td>2 1/2 tazas</td><td>3 tazas</td><td>4 tazas</td><td>5 tazas</td></tr></table> | Arroz | 1/2 taza | | | 1 taza | 1 1/2 taza | 2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | Agua caliente o caldo (1 taza=250ml) | 1 1/2 tazas | 2 tazas | 2 1/2 tazas | 3 tazas | 4 tazas |
| Arroz | 1/2 taza | 1 taza | 1 1/2 taza | 2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | | | | | | | | | | |
| Agua caliente o caldo (1 taza=250ml) | 1 1/2 tazas | 2 tazas | 2 1/2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | 5 tazas | | | | | | | | | | |
| 2 | Pasta seca | 1/2-4 porciones | +60°C agua caliente | <ul style="list-style-type: none">Colóquelo en un recipiente Pyrex® y cubra con agua caliente.Cocine sin tapar.Cuando el horno se detenga y muestre en pantalla REVUELVA, revuelva y continúe cocinando.Después de cocinar, deje reposar y revuelva. | 3-5 | | | | | | | | | | | |
| | <table><tr><td>Pasta</td><td>1/2 taza</td><td>1 taza</td><td>1 1/2 taza</td><td>2 tazas</td><td>3 tazas</td><td>4 tazas</td></tr><tr><td>Agua caliente o caldo (1 taza=250ml)</td><td>2 tazas</td><td>2 1/2 tazas</td><td>3 tazas</td><td>4 tazas</td><td>5 tazas</td><td>6 tazas</td></tr></table> | Pasta | 1/2 taza | | | 1 taza | 1 1/2 taza | 2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | Agua caliente o caldo (1 taza=250ml) | 2 tazas | 2 1/2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | 5 tazas |
| Pasta | 1/2 taza | 1 taza | 1 1/2 taza | 2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | | | | | | | | | | |
| Agua caliente o caldo (1 taza=250ml) | 2 tazas | 2 1/2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | 5 tazas | 6 tazas | | | | | | | | | | |
| 3 | Pasta fresca Tortellini Ravioles Fettuccine | 1/2-4 porciones | +60°C agua caliente | <ul style="list-style-type: none">Colóquelo en un recipiente Pyrex® y cubra con agua caliente.Cocine sin tapar.Cuando el horno se detenga y muestre en pantalla REVUELVA, revuelva y continúe cocinando.Después de cocinar, deje reposar y revuelva. | 1-5 | | | | | | | | | | | |
| | <table><tr><td>Pasta</td><td>1/2 taza</td><td>1 taza</td><td>1 1/2 taza</td><td>2 tazas</td><td>3 tazas</td><td>4 tazas</td></tr><tr><td>Agua caliente o caldo (1 taza=250ml)</td><td>2 tazas</td><td>2 tazas</td><td>3 tazas</td><td>4 tazas</td><td>5 tazas</td><td>6 tazas</td></tr></table> | Pasta | 1/2 taza | | | 1 taza | 1 1/2 taza | 2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | Agua caliente o caldo (1 taza=250ml) | 2 tazas | 2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | 5 tazas |
| Pasta | 1/2 taza | 1 taza | 1 1/2 taza | 2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | | | | | | | | | | |
| Agua caliente o caldo (1 taza=250ml) | 2 tazas | 2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | 5 tazas | 6 tazas | | | | | | | | | | |
| 4 | Fideos instantaneos | 1-2 porciones (1 pq. aprox. 85g) | +60°C agua caliente | <ul style="list-style-type: none">Colóquelo en un recipiente Pyrex® y cubra con agua caliente.Cocine sin tapar.Cuando el horno se detenga y muestre en pantalla REVUELVA, revuelva y continúe cocinando.Después de cocinar, revuelva y luego deje reposar. <div>NOTA</div> <p>Para cantidades pequeñas, la comida no requiere revolver durante la cocción.</p> | 1-2 | | | | | | | | | | | |
| | <table><tr><td>Pasta instantánea</td><td>1 pq.</td><td>2 pq.</td></tr><tr><td>Agua caliente o caldo (1 taza=250ml)</td><td>2 tazas</td><td>4 tazas</td></tr></table> | Pasta instantánea | 1 pq. | | | 2 pq. | Agua caliente o caldo (1 taza=250ml) | 2 tazas | 4 tazas | | | | | | | |
| Pasta instantánea | 1 pq. | 2 pq. | | | | | | | | | | | | | | |
| Agua caliente o caldo (1 taza=250ml) | 2 tazas | 4 tazas | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Pasta congelada Tortellini Ravioles | 1/2-4 porciones | +60°C agua caliente | <ul style="list-style-type: none">Colóquelo en un recipiente Pyrex® y cubra con agua caliente.Cocine sin tapar.Cuando el horno se detenga y muestre en pantalla REVUELVA, revuelva y continúe cocinando.Después de cocinar, deje reposar y revuelva. | 1-5 | | | | | | | | | | | |
| | <table><tr><td>Pasta</td><td>1/2 taza</td><td>1 taza</td><td>1 1/2 taza</td><td>2 tazas</td><td>3 tazas</td><td>4 tazas</td></tr><tr><td>Agua caliente o caldo (1 taza=250ml)</td><td>2 tazas</td><td>2 1/2 tazas</td><td>3 tazas</td><td>4 tazas</td><td>5 tazas</td><td>6 tazas</td></tr></table> | Pasta | 1/2 taza | | | 1 taza | 1 1/2 taza | 2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | Agua caliente o caldo (1 taza=250ml) | 2 tazas | 2 1/2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | 5 tazas |
| Pasta | 1/2 taza | 1 taza | 1 1/2 taza | 2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | | | | | | | | | | |
| Agua caliente o caldo (1 taza=250ml) | 2 tazas | 2 1/2 tazas | 3 tazas | 4 tazas | 5 tazas | 6 tazas | | | | | | | | | | |

| No. | Menú |  Margen de peso | Temperatura inicial (aproximada)  | Procedimiento |  Tiempo de reposo (minutos) |
|-----|-------------|--|--|---|--|
| 6 | Avena | 1-4 porciones | +20°C Temperatura ambiental | <ul style="list-style-type: none">Coloque en un recipiente hondo Pyrex® y agregue agua.Cocine sin tapa.Cuando se detenga el horno y REVUELVA se muestre en el exhibidor en pantalla, revuelva y continúe cocinando.Revuelva después de cocinar. | |
| | | Avena | Aqua | | |
| | 1 porcione | 1/3 taza | 3/4 taza | | |
| | 2 porciones | 2/3 taza | 1 1/2 tazas | | |
| | 3 porciones | 1 taza | 2 1/4 tazas | | |
| | 4 porciones | 1 1/3 tazas | 3 tazas | | |

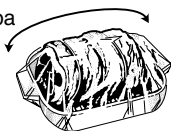
GUIA DE MENUS PARA CARNE

| No. | Menú /  Margen de peso | Temperatura inicial (aproximada)  | Procedimiento |  Tiempo de reposo (minutos) |
|-----|---|--|--|--|
| 1 | Carne asada 0.5-2.0 kg * Usted puede seleccionar el término de cocción que desee. + MAS - Bien cocido estándar - Término medio - MENOS - Casi crudo | +3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none"> Amarre la carne con un cordón. Coloque la carne (la parte grasosa hacia abajo) en un recipiente de cristal sobre una rejilla de asar. Cubra con 2 capas de papel plástico. Asegúrese que el papel extienda por lo menos 2 cm por abajo del recipiente de cristal. Perfore el papel plástico con un tenedor 8 veces alrededor de las esquinas. Véase el diagrama en la página 20. Cuando el horno se detenga y el exhibidor en pantalla muestre QUITE LA ENVOLTURA DRENAR LOS JUGOS debe quitar el papel plástico y drenar los jugos excesivos del recipiente, y agregar la sazón adicional para continuar la cocción. Cuando el horno se detenga y VOLTEAR LA CARNE aparezca en el exhibidor en pantalla, voltee la carne. Después de la cocción, deje reposar tapado envuelto en papel de aluminio. | 5-15 |
| 2 | Cordero asado 0.5-2.0 kg * Usted puede seleccionar el término de cocción que desee. + MAS - Bien cocido estándar - Término medio | +3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none"> Coloque la carne (la parte grasosa hacia abajo) en un recipiente de cristal sobre una rejilla de asar. Cubra con 2 capas de papel plástico. Asegúrese que el papel extienda por lo menos 2 cm por abajo del recipiente de cristal. Perfore el papel plástico con un tenedor 8 veces alrededor de las esquinas. Véase el diagrama en la página 20. Cuando el horno se detenga y el exhibidor en pantalla muestre QUITE LA ENVOLTURA DRENAR LOS JUGOS debe quitar el papel plástico y drenar los jugos excesivos del recipiente, y agregar la sazón adicional para continuar la cocción. Cuando el horno se detenga y VOLTEAR EL CORDERO aparezca en el exhibidor en pantalla, voltee la carne. Después de la cocción, deje reposar tapado envuelto en papel de aluminio. | 5-15 |
| 3 | Pollo asado 1.0-2.5 kg | +3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none"> Quite le cuello, la cola y el resto de los menudos del pollo. Quite la grasa excesiva. Lave la cavidad interior del pollo con agua fría. Drene el agua y seque con papel toalla. Amarre las patas con un cordón. Coloque el pollo (la pechuga hacia abajo) en un recipiente de cristal sobre una rejilla de asar. Cubra con 2 capas de papel plástico. Asegúrese que el papel extienda por lo menos 2 cm por abajo del recipiente de cristal. Perfore el papel plástico con un tenedor 8 veces alrededor de las esquinas. Véase el diagrama en la página 20. Cuando el horno se detenga y el exhibidor en pantalla muestre QUITE LA ENVOLTURA DRENAR LOS JUGOS debe quitar el papel plástico y drenar los jugos excesivos del recipiente, y agregar la sazón adicional para continuar la cocción. Cuando el horno se detenga y VOLTEAR EL POLLO aparezca en el exhibidor en pantalla, voltee el pollo. Después de la cocción, deje reposar tapado envuelto en papel de aluminio. | 5-15 |
| 4 | Lomo de res sazonado 0.5-2.0 kg 1-2 cucharadas de azúcar morena 1-2 cucharadas de vinagre 2-3 tazas de agua caliente de la llave | +3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none"> Coloque la carne en una cacerola. Añada azúcar, vinagre y agua, cubra con una tapa y cocine. Cuando el horno se detenga y se muestre en la pantalla VOLTEE EL LOMO, DE RES SAZONADO, voltee la carne hacia arriba y continúe cocinando. Después de cocinar, deje reposar cubierto con papel aluminio. Sirva caliente o frío según se requiera. | 5-10 |
| 5 | Cacerola 1-4 porciones | | <ul style="list-style-type: none"> Véanse las recetas en la página 21. | |
| 6 | Lomo de cerdo adobado 0.5-2.5 kg | +3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none"> Consulte las recetas de la página 22 y los diagramas de la página 20. | |

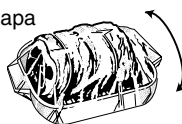
| No. | Menú /  Margen de peso | Temperatura inicial (aproximada)  | Procedimiento |  Tiempo de reposo (minutos) |
|-----|---|--|---|--|
| 7 | Filetes de pescado 0.1-0.6 kg Por ejemplo, Perca 1 cucharada de mantequilla/filete 1/2 cucharada de jugo de limón/filete | +3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none"> • Coloque en un recipiente para flan o plato para estofado en una sola capa. (Doble hacia abajo las orillas delgadas del pescado). • Cubra con jugo de limón y mantequilla. • Cubra con una papel de plástico o tapa de vidrio. • Después de cocinar, deje reposar tapado. | 1-3 |

NOTA: 1. Si desea cocinar mas que 2.0kg de carne o cordero, cocine manualmente utilizando los tiempos y niveles de potencia detallados en las tablas del recetario.
 2. Para carne asada, Cordero Asado, Pollo Asado, y Lomo de Cerdo Adobado, puede ser requerido voltear la carne después de retirar el papel plástico. El horno le indicara cuando sea necesario este paso.
 3. Para cubrir carnes con 2 capas de papel plástico, siga las instrucciones en este diagrama.

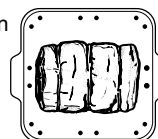
1. Primer capa



2. Segunda capa



3. Perfore 8 veces con un tenedor grande



CACEROLA

Pollo con durazno

| Porciones | 1 porción | 2 porciones | 3 porciones | 4 porciones |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|
| Ingredientes: filetes de pechuga de pollo, en cuadritos | 250 g. | 500 g. | 750 g. | 1000 g. |
| harina | 1 cucharadas | 1 1/2 cucharadas | 2 cucharadas | 2 cucharadas |
| mezcla de sopa de cebolla a la francesa | 1/2 pq. | 1 pq. | 1 1/2 pq. | 2 pq. |
| néctar de durazno | 125 ml | 250 ml | 375 ml | 500 ml |
| durazno escurreido, en mitades | 100 g. | 200 g | 300 g. | 400 g. |

1. Enharine de un lado a otro el pollo en una mezcla de sopa de cebolla a la francesa combinada y harina.
2. Coloque en un plato para estofado y cubra con una tapa de vidrio.
3. Cocine mediante la Cocción a Sensor CARNE 5 "Cacerola".
4. El horno se detendrá y mostrará **REVUELVA**. En este momento revuelva la cacerola. Tape la cacerola con la tapa y pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO para continuar cocinando.
El horno se volverá a detener y mostrará en pantalla **AGREGUE REVUELVA** y en este momento añada el néctar y los duraznos. Cubra con una tapa. Presione la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO para continuar cocinando.
5. Después de cocinar, revuelva y deje reposar cubierto de 2 a 5 minutos antes de servir.

Filetes Stroganoff

| Porciones | 1 porción | 2 porciones | 3 porciones | 4 porciones |
|------------------------------------|---------------|--------------|------------------|--------------|
| Ingredientes: bistec, en cuadritos | 250 g. | 500 g. | 750 g. | 1k g. |
| harina | 2 cucharadas | 1/4 taza | 1/3 taza | 1/2 taza |
| sal y pimienta | Al gusto | Al gusto | Al gusto | Al gusto |
| cebolla, picada | 1/2 (pequeña) | 1 (pequeña) | 1 | 1 |
| puré de tomate | 2 cucharadita | 1 cucharadas | 1 1/2 cucharadas | 2 cucharadas |
| caldo de res vino tinto | 125 ml | 200 ml | 250 ml | 375 ml |
| hongos, en rebanadas | 60 ml | 60 ml | 60 ml | 60 ml |
| delgadas | 25g | 50 g. | 75 g. | 100 g. |
| crema | 75 ml | 150 ml | 200 ml | 300 ml |

1. Enharine el bistec con harina, sal y pimienta hasta que se cubra de manera uniforme.
2. Coloque la carne sin la harina, cebolla, puré de tomate, jugo de la carne y vino en un plato para estofado.
3. Tape con tapa de cristal y cocine mediante la Cocción a Sensor CARNE 5 "Cacerola".
4. El horno se detendrá y mostrará en pantalla **REVUELVA**. En este momento revuelva la mezcla. Cubra con una tapa y presione la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO para continuar cocinando.
El horno se detendrá otra vez y mostrará en pantalla **AGREGUE REVUELVA**, en este momento revuelva el estofado y añada los champiñones. Cubra con una tapa. Presione la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO para continuar cocinando.
5. Después de cocinar, revuelva la crema y deje reposar cubierto durante 2-5 minutos antes de servir.

Guisado de cordero a la primavera

| Porciones | 1 porción | 2 porciones | 3 porciones | 4 porciones |
|---|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Ingredientes: Cordero en cuadritos | 250 g. | 500 g. | 750 g. | 1 kg |
| Mezcla de sopa de cebolla a la francesa | 1/2 pq. | 1 pq. | 1 1/2 pq. | 2 pq. |
| harina | 2 cucharadas | 4 cucharadas | 1/4 taza | 1/4 taza |
| cebolla picada | 1 | 2 | 3 | 4 |
| zanahoria pequeña en rebanadas | 1 | 2 | 2 | 2 |
| caldo de pollo | 1/2 taza | 1/2 taza | 3/4 taza | 1 taza |
| granos de maíz | 60 g. | 125 g. | 310 g. | 310 g. |
| apio | 1 tallo | 1 tallo | 1 tallo | 1 tallo |
| crema amarga (opcional) | 75 ml | 150 ml | 200 ml | 300 ml |

1. Enharine el cordero en una mezcla de sopa de cebolla a la francesa y harina hasta que se cubra de manera uniforme.
2. Coloque el cordero sin la harina, la zanahoria y el caldo de pollo en un plato para estofado.
3. Tape con tapa de cristal y cocine mediante la Cocción a Sensor CARNE 5 "Cacerola".
4. El horno se detendrá y mostrará en pantalla **REVUELVA**. En este punto revuelva el guisado. Cubra con una tapa y presione la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO para continuar cocinando. El horno se detendrá una vez más y mostrará en pantalla **AGREGUE REVUELVA** en este punto revuelva el estofado, añada los granos de maíz y el apio. Cubra con una tapa.
Presione la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO para continuar cocinando.
5. Después de cocinar, añada la crema amarga (opcional), revuelva, deje reposar, tape de 2-5 minutos y luego sirva.

NOTA

Para cantidades pequeñas, la comida puede requerir revolver una vez solamente durante el ciclo de cocción. El exhibidor en pantalla mostrara cuando debe hacer esta acción.

LOMO DE CERDO ADOBADO

Cerdo con manzanas y salvia

Lomo de cerdo (con grasa)

Sazón:

1-2 tazas de relleno preparado de cebolla y salvia

1/2 taza de manzanas secas y picadas

8-10 ciruelas sin semillas y picadas

125 g de almendras tostadas y picadas en lascas

1. Siga las instrucciones del paquete para preparar el relleno.
2. Agregue las manzanas, ciruelas y almendras. Mézclelas bien.
3. Coloque el relleno en el centro del lomo. Enrolle firmemente el lomo y asegúrelo con un cordón.
4. Agregue la sal.
5. Coloque la carne en una parrilla pequeña de asar, con la parte grasosa hacia abajo, y dentro de una cacerola.
6. Tape con 2 capas de papel plástico. Asegúrese de que el papel plástico tape completamente ambos lados y que los extremos queden metidos unos 2 cm por debajo del lomo, a través del fondo de la cacerola. Perfore ambas capas de papel plástico 8 veces con un tenedor alrededor de los bordes. (Vea la página 20.)
7. Cocine mediante la Cocción a Sensor CARNE 6 "Lomo de cerdo adobado".
8. Cuando pare el horno mostrándose QUITE LA ENVOLTURA DRENAR LOS JUGOS, retire la envoltura, drene el jugo excesivo, sazone y continúe cocinando. Cuando el horno se detenga y se muestre VOLTEE EL LOMO, volteé la carne y sazone.
9. Después de cocinar, deje el lomo en reposo tapado con papel de aluminio durante 5-15 minutos antes de servir.

Carne de res afrutada

Carne de la nalga de la res

Salsa:

125 ml de chutney

(conserva agri dulce que se come con carne)

1 cuchara grande de aceite

1 cuchara grande de salsa Worcestershire

1 cuchara grande de polvo de curry

2 cucharas pequeñas de polvo de mostaza

1 cuchara grande de jerez dulce

Sazón:

1 1/2 tazas de relleno

agua para mezclar

1. Prepare la carne de res que va a sazonar cortando una bolsa en el centro.
 2. Mezcle los ingredientes de la salsa y póngalos a un lado.
 3. Prepare suficiente sazón siguiendo las instrucciones del paquete y póngala, sin apretarla, en la bolsa preparada. Ate la carne con un cordón.
 4. Con una brocha, aplique la salsa por encima de la carne. Coloque la carne en una parrilla pequeña de asar, con la parte grasosa hacia abajo, y dentro de una cacerola.
 5. Tape con 2 capas de papel plástico. Asegúrese de que el papel plástico tape completamente ambos lados y que los extremos queden metidos unos 2 cm por debajo del lomo, a través del fondo de la cacerola. Perfore ambas capas de papel plástico 8 veces con un tenedor alrededor de los bordes. (Vea la página 20.)
 6. Cocine mediante la Cocción a Sensor CARNE 6 "Lomo de cerdo adobado".
 7. Cuando pare el horno mostrándose QUITE LA ENVOLTURA DRENAR LOS JUGOS, retire la envoltura, drene el jugo excesivo, sazone y continúe cocinando. Cuando el horno se detenga y se muestre VOLTEE EL LOMO, volteé la carne y sazone.
 8. Después de cocinar, deje el lomo en reposo tapado con papel de aluminio durante 5-15 minutos antes de servir.
- NOTA: Durante la cocción, y después de quitar el papel plástico, rocíe la carne 2-3 veces con la salsa preparada.

Cordero al durazno

Lomo de cordero (sin hueso)




1 paquete de duraznos secos

250 ml de néctar de durazno

1 cuchara grande de harina de maíz

1. Abra la carne. Ponga los duraznos secos en el centro.
2. Enrolle firmemente la carne y asegúrela con un cordón.
3. Mezcle el néctar de durazno con la harina de maíz y caliente la mezcla durante 3-4 minutos en ALTA o hasta que cueza. Deje que se enfríe un poco.
4. Vierta el zumo de durazno sobre la carne y déjela en adobo entre 1-2 horas.
5. Retire la carne del adobo, coloque la carne en una parrilla pequeña de asar, con la parte grasosa hacia abajo, y dentro de una cacerola.
6. Tape con 2 capas de papel plástico. Asegúrese de que el papel plástico tape completamente ambos lados y que los extremos queden metidos unos 2 cm por debajo del lomo, a través del fondo de la cacerola. Perfore ambas capas de papel plástico 8 veces con un tenedor alrededor de los bordes (Vea la página 20.)
7. Cocine mediante la Cocción a Sensor CARNE 6 "Lomo de cerdo adobado".
8. Cuando pare el horno mostrándose QUITE LA ENVOLTURA DRENAR LOS JUGOS, retire la envoltura, drene el jugo excesivo, sazone y continúe cocinando. Cuando el horno se detenga y se muestre VOLTEE EL LOMO, volteé la carne y sazone.
9. Después de cocinar, deje el lomo en reposo tapado con papel de aluminio durante 5-15 minutos antes de servir.

GUIA DE MENUS PARA POSTRES

| No. | Menú |  Margen de peso |  Temperatura inicial (aproximada) | Procedimiento |  Tiempo de reposo (minutos) |
|-----|--|---|---|---|---|
| 1 | Bizcocho (Torta, Cake) Pasteles | 1 paquete | +20°C ambiental | <ul style="list-style-type: none">Siga las instrucciones de la mezcla en el paquete.Mezcle todos los ingredientes con un tenedor uniformemente.Vierta en un envase de microondas diseñado en forma de rosca (aproximadamente 21cm.).Después de cocinar, deje reposar antes de voltear. | 3 |
| 2 | Manzanas Asadas Frutas (manzanas, peras, etc.) | 0.1-1.0 kg | +3°C Refrigerado | <ul style="list-style-type: none">Lave, pele la cascara, y quite la semilla de la fruta. Quite el centro (corazón) y corte en lascas.Coloque en un envase Pyrex®.Cubra con una tapa de cristal o papel plástico.Después de cocinar, deje reposar tapado y revuelva. | 1-5 |
| 3 | Pudin | 2-8 porciones | | <ul style="list-style-type: none">Mezcle la harina Leudante, la molienda de cacao, el azúcar de echador, en un envase profundo. Vierta la leche, el chocolate y la mantequilla. Revuelva todos los ingredientes hasta que quede una suave mezcla.En un envase separado, mezcle el azúcar morena con el restante del cacao y la agua hirviendo. Vierta por encima de la mezcla.Después de cocinar, deje reposar. | 3-5 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

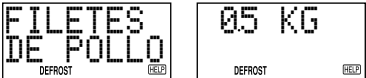
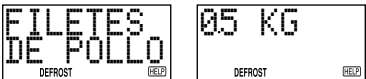
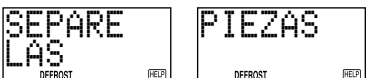
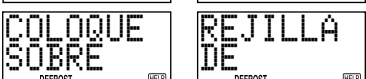


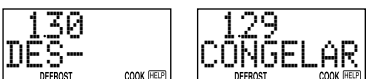
DESCONGELACION RAPIDA

Descongelación
Rápida

- 1 Filetes de Pescado
- 2 Filetes de Pollo
- 3 Chorizos/Carne Molida



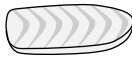


DESCONGELACION RAPIDA descongelará rápidamente 0.5 kg de la comida específica. Siga los detalles proporcionados en la GUIA DE MENUS PARA DESCONGELACION RAPIDA en la página 25.

* Suponga que usted quiera descongelar 0.5 kg de Filetes de Pollo.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|--|---------------------------------|---|
| 1 | Pulse la tecla DESCONGELACION RAPIDA hasta que el numero de menú deseado esta exhibido (para Filetes de Pollo Pulse dos veces). | Descongelación Rápida x 2 |  |
| | Si necesita un consejo para cocinar, pulse la tecla GUIA DE USO. | Guía de Uso |     |
| 2 | Pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . | Minuto Extra Comienzo |  <p>El tiempo de cocción empezará a contar en sentido descendente. El horno pitará 4 veces y se detendrá. REVUELVA, SEPARAR LAS, PIEZAS se mostrará repetidamente.</p> |
| 3 | Abra la puerta. Voltee la carne y sepárela en piezas. Cierre la puerta. | | PULSE COMIENZO se mostrará repetidamente. |
| 4 | Pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . | Minuto Extra Comienzo |  <p>El tiempo de cocción empezará a contar hasta llegar a cero. Cuando alcance cero, el horno pitará. DEJAR REPOSAR, TAPADO EN PAPEL, ALUMINIO 5 MIN se mostrará repetidamente.</p> |

Podrá obtener un consejo para cocinar siempre que HELP esté encendido en la pantalla. Consulte la página 31.

GUIA DE MENUS PARA DESCONGELACION RAPIDA

| No. | Menú |  Cantidad (kgs) | Procedimiento |  Tiempo de Reposo (minutos) |
|-----|---|--|---|---|
| 1 | Filetes de Pescado  | 0.5 kg | <ul style="list-style-type: none"> • Ponga los filetes de pescado en una parrilla de descongelar. • Cuando se detenga el horno, voltee los filetes y sepárelos en piezas. • Después de descongelar los filetes, déjelos reposar tapados con papel de aluminio. | 5 |
| 2 | Filetes de Pollo  | 0.5 kg | <ul style="list-style-type: none"> • Ponga los filetes de pollo en una parrilla de descongelar. • Cuando se detenga el horno, voltee los filetes y sepárelos en piezas. • Después de descongelar los filetes, déjelos reposar tapados con papel de aluminio. | 5 |
| 3 | Chorizos / Carne Molida  | 0.5 kg | <ul style="list-style-type: none"> • Ponga las chorizos/carne molida en una parrilla de descongelar. • Cuando se detenga el horno, retire las piezas descongeladas de carne molida, voltéelas y tape los bordes con franjas de papel de aluminio. • Después de descongelar las chorizos/carne molida, déjelas reposar tapadas con papel de aluminio. | 5 |

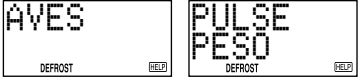

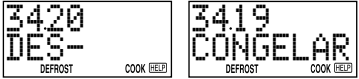
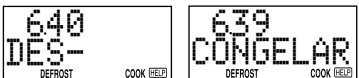
NOTA: Cuando congele la carne molida, póngala de forma plana con un tamaño uniforme.
 Para los filetes de pescado, filetes de pollo y chorizos, congélelas separadamente en capas planas únicas y, si es necesario, sepárelas en capas poniendo plástico para congelador entre ellas. Esto asegurará una descongelación uniforme.
 También es una buena idea etiquetar los paquetes con sus pesos correctos.

DESCONGELACION AUTOMATICA

Descongelación
Automática



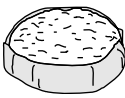

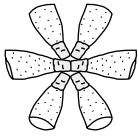

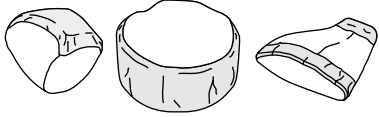
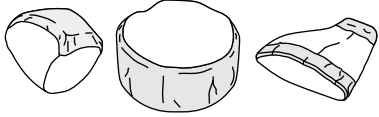
Descongelación Automática calculara la potencia del horno y tiempo de descongelación automáticamente. Siga los pasos que se proporcionan en la GUIA DE MUNUS PARA DESCONGELACION AUTOMATICA en la página 27.

* Suponga que quiera descongelar 2.0 kg de carne de ave.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|---|-------------------------------------|--|
| 1 | Seleccione el número de menú para DESCONGELACION AUTOMATICA. Pulse 4 veces la tecla DESCONGELACION AUTOMATICA para descongelar la carne de ave. | Descongelación Automática x 4 |  <p>AVE DEFROST HELP</p> <p>PULSE PESO DEFROST HELP</p> |
| 2 | Presione las teclas de números para indicar el peso. | 2 0 |  <p>20 KG DEFROST HELP</p> |
| 3 | Presione la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . | Minuto Extra Comienzo |  <p>3420 DES- DEFROST COOK HELP</p> <p>3419 CONGELAR DEFROST COOK HELP</p> <p>El tiempo de cocción empezará a contar en sentido descendente. El horno pitará 4 veces y se detendrá. VOLTEAR Y CUBRIR LOS EXTREMOS se mostrará repetidamente.</p> |
| 4 | Habrà la puerta. Voltee la carne. Cierre la puerta. | | PULSE COMIENZO se mostrará repetidamente. |
| 5 | Presione la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . | Minuto Extra Comienzo |  <p>640 DES- DEFROST COOK HELP</p> <p>639 CONGELAR DEFROST COOK HELP</p> <p>El tiempo de cocción empezará a contar hasta llegar a cero. Cuando alcance cero, el horno pitará. DEJAR REPOSAR, TAPADO EN PAPEL, ALUMINIO 5-50 MIN se mostrará repetidamente.</p> |

Podrá obtener un consejo para cocinar siempre que HELP esté encendido en la pantalla. Consulte la página 31.

GUIA DE MENUS PARA DESCONGELACION AUTOMATICA

| No. | Menú |  Margen de peso | Procedimiento |  Tiempo inactivo (minutos) |
|-----|---|--|---|---|
| 1 | Carne molida  | 0.1-3.0 kg | <ul style="list-style-type: none"> Ponga la carne molida congelada en una parrilla de descongelar. Tape sus bordes. Cuando el horno se haya parado, retire las partes descongeladas de carne molida, voltee la carne y tape los bordes con franjas de papel de aluminio. Después de descongelar, deje en reposo tapado con papel de aluminio. Consulte la NOTA de abajo. | 5-20 |
| 2 | Bistecs/chuletas Pescado  | 0.1-3.0 kg 0.1-1.0 kg | <ul style="list-style-type: none"> Tape el extremo delgado de la chuleta o bistec con papel de aluminio. Coloque la comida, con las partes más delgadas en el centro y en una sola capa, en una parrilla de descongelar. Si las piezas están adheridas, intente separarlas lo antes posible. Cuando el horno se haya parado, retire las piezas descongeladas, voltéelas y tape las partes calientes de las piezas restantes. Después de descongelar, deje en reposo tapado con papel de aluminio. Consulte la NOTA de abajo. | 5-30 (Bistecs/chuletas) 5-15 (Pescado) |
| 3 | Piezas de pollo  | 0.1-3.0 kg | <ul style="list-style-type: none"> Tape la parte expuesta del hueso con papel de aluminio. Ponga las piezas de pollo en una parrilla de descongelar. Cuando el horno se haya parado, retire cualquier pieza descongelada, voltéelas y tape las partes calientes de las piezas restantes. Después de descongelar, deje en reposo tapado con papel de aluminio. Consulte la NOTA de abajo. | 5-15 |
| 4 | Aves  | 1.0-4.0 kg | <ul style="list-style-type: none"> Quite la envoltura original. Tape las alas y las puntas de las patas con papel de aluminio. Ponga el lado de la pechuga hacia abajo en una parrilla de descongelar. Cuando el horno se haya parado, voltee el pollo y tape las partes calientes. Después de descongelar, deje en reposo tapado con papel de aluminio. <p>NOTA Después, pase el pollo por agua fría para quitar las menudencias.</p> | 5-50 |
| 5 | Carne asada Carne/cerdo Cordero  | 0.5-3.0 kg 0.5-2.5 kg | <ul style="list-style-type: none"> Tape el hueso y el borde con franjas de papel de aluminio de unos 2.5 cm de anchura. Ponga la carne con la parte magra hacia arriba (si es posible) en una parrilla de descongelar. Cuando el horno se haya parado, voltee la carne y tape las partes calientes. Después de descongelar, deje en reposo tapado con papel de aluminio. | 5-60 |
| 6 | Pan  | 1-6 lascas (1 rebanada, 30 g aproximadamente) | <ul style="list-style-type: none"> Separe las rebanadas y póngalas entre toallas de papel en un plato giratorio. Después de descongelar, deje en reposo. | 1 |

Las comidas no listadas en la guía pueden descongelarse utilizando el ajuste M-BAJA.

NOTA: Cuando congele carne molida, póngala de forma plana con un tamaño uniforme.

Para piezas de pollo, filetes y chuletas, congélelos separadamente en capas planas únicas y, si es necesario, separadas poniendo plástico para congelador entre ellas. Esto asegurará una descongelación uniforme.

También es una buena idea etiquetar los paquetes con sus pesos correctos.

OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES

FUNCION DE GUIA DE USO

Guía de
Uso

La función GUIA DE USO tiene 6 programas diferentes.

COMIENZO AUTOMATICO

La función de inicio automático le permite preparar su horno para que comience a funcionar automáticamente.

* Suponga que empieza a cocinar en una cacerola durante 20 minutos, a las 4:30 de la tarde, con potencia MEDIA.
(Compruebe que se muestre la hora correcta.)

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|---|-----------------------------|--|
| 1 | Pulse la tecla GUIA DE USO. | Guía de Uso | <div>AUTO COMIENZO</div> <div>PULSE 1</div> <div>IDIOMA PULSE 2</div> <div>BLOQUEO PULSE 3</div> <div>DEMO PULSE 4</div> <div>INFORMACION</div> <div>ADICIONAL</div> <div>ELIJA COMIDA</div> <div>DESEADA</div> |
| 2 | Pulse la tecla del número 1. | 1 | <div>AUTO COMIENZO</div> <div>PULSE HORA</div> <div>COMIENZO</div> |
| 3 | Introduzca la hora de comienzo deseada. | 4 3 0 | <div>4:30</div> <div>Los puntos (:) se encenderán y apagarán.</div> |
| 4 | Pulse la tecla CRONOMETRO/RELOJ . | Cronómetro Reloj | <div>4:30</div> |
| 5 | Introduzca el tiempo de cocción deseado. | 2 0 0 0 | <div>2000</div> |
| 6 | Seleccione el nivel de potencia pulsando la tecla NIVEL DE POTENCIA de la forma necesaria (para MEDIA, púlsela tres veces) | Nivel de Potencia x 3 | <div>MEDIA</div> |
| 7 | Pulse la tecla de MINUTO EXTRA/COMIENZO . | Minuto Extra Comienzo | <div>AUTO COMIENZO</div> <div>4:30 COMIENZO</div> <div>El horno empezará a cocinar a las 4.30 P.M.</div> <div>2000</div> <div>COOK</div> <div>El cronómetro empezará a contar en sentido descendente. Y cuando llegue a cero, todos los indicadores se apagarán y el horno pitará. FIN aparecerá en la pantalla.</div> |

Para verificar la hora actual, pulse simplemente la tecla CRONOMETRO/RELOJ, la hora se mostrará.

Si se abre la puerta después del paso 7, ciérrela y pulse la tecla COMIENZO para continuar con el Comienzo Automático.

Pulse la tecla DETENCION/CANCELACION para cancelar el Comienzo Automático.

La hora actual debe ponerse utilizando el Comienzo Automático, consulte el ajuste del reloj en la página 6.

IDIOMA

El horno está preparado para el idioma español. Pulsando la tecla número 4 podrá cambiar al idioma inglés

Para hacer el cambio, pulse la tecla GUIA DE USO y la tecla número 2. Continúe pulsando la tecla número 2 hasta seleccionar lo que haya elegido. Luego, pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO.

SEGURO PARA NIÑOS

Si el horno se pone en marcha por accidente sin comida ni líquido en su interior, la duración del mismo se reducirá. Para impedir accidentes como éste, su horno dispone de una función de "Seguro para Niños" que usted podrá activar cuando no utilice el horno.

* Para establecer el Seguro para Niños.

Después del paso 1 para Comienzo Automático.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|----------|---|-----------------------|--|
| 2 | Pulse la tecla número 3. | 3 | BLOQUEO DE SEGURIDAD |
| 3 | Pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . | Minuto Extra Comienzo | BLOQUEO La hora del día aparecerá en la pantalla. |

El panel de control queda ahora bloqueado, y cada vez que se pulse una tecla, la pantalla mostrará BLOQUEO.

* Para desbloquear el panel de control.

Después del paso 2 de Seguro para niños.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|----------|---|-----------------------|--|
| 3 | Pulse la tecla DETENCION/CANCELACION . | Detención Cancelación | BLOQUEO APAGADO La hora del día aparecerá en la pantalla. El horno estará listo para ser utilizado. |

MODO DE DEMOSTRACION

Esta función se usa principalmente en tiendas, y también le permite practicar operaciones con las teclas.

* Para la demostración

Después del paso 1 para el Comienzo Automático.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|----------|---|--------------------------|---|
| 2 | Pulse la tecla número 4. | 4 | MODO DEMO |
| 3 | Pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . | Minuto Extra Comienzo | DEMO Luego se mostrará repetidamente DEMO, SIEMPRE MEJOR, SIEM- PRE SHARP. |

Las operaciones de cocción pueden demostrarse ahora sin emplear potencia el horno.

* Suponga que demuestra la Minuto Extra.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|----------|---|--------------------------|---|
| 1 | Pulse la tecla MINUTO EXTRA/COMIENZO . | Minuto Extra Comienzo | 100 El tiempo de cocción empezará a contar en sentido descendente hasta llegar a cero, a una velocidad diez veces superior a la normal. Cuando el cronómetro llegue a cero, FIN apare- cerá en la pantalla. |

* Para cancelar el Modo de Demostración.

Después del paso 2 de arriba.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|----------|---|--------------------------|--|
| 3 | Pulse la tecla DETENCION/CANCELACION . | Detención Cancelación | DEMO APAGADO La hora del día aparecerá en la pantalla. |

INFORMACION EN LAS TECLAS

Cada tecla tiene una guía útil.

* Para obtener la guía para **VERDURAS**. Después del paso 1 para el Comienzo Automático.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|----------|----------------------------------|-----------------|---|
| 2 | Pulse la tecla VERDURAS . | Verduras | PULSE PARA MENUS DE SELECTOS ELEGIR 1-5 VERDURAS PRE- |

El mensaje guía se repite dos veces, y la pantalla mostrará luego la hora del día.

Si desea cancelar la guía, pulse la tecla DETENCION/CANCELACION.

GUIA DE USO

Los menús COCCION A SENSOR, DESCONGELACION RAPIDA Y DESCONGELACION AUTOMATICA tienen sugerencias para cocinar. Si desea verificar los menús, pulse la tecla GUIA DE USO siempre que HELP esté encendido en la pantalla.

AJUSTE DE MAS/MENOS

Los tiempos de cocción programados en los menús automáticos están preparados para satisfacer los gustos más populares. Para ajustar el tiempo de cocción según las preferencias de cada uno, utilice la función "más" o "menos" para añadir (más) o reducir (menos) el tiempo de cocción.

MAS/MENOS puede utilizarse para ajustar el tiempo de cocción de las funciones siguientes:

- ACCION INSTANTANEA CON SENSOR
- COCCION A SENSOR
- DESCONGELACION RAPIDA
- DESCONGELACION AUTOMATICA

Pulse la tecla NIVEL DE POTENCIA una vez (para más) o dos veces (para menos) después de seleccionar el ajuste deseado.

(1) ACCION INSTANTANEA CON SENSOR

* Suponga que desea recalentar 4 porciones de sopa durante menos tiempo que el establecido como ajuste estándar.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|---|--------------------------|---|
| 1 | Pulse la tecla de ACCION INSTANTANEA CON SENSOR para sopa. | Sopa | SOPA SENSOR |
| 2 | Pulse dos veces la tecla NIVEL DE POTENCIA antes de que pasen 2 segundos después del paso 1. | Nivel de Potencia x 2 | MENOS SENSOR Después de 2 segundos, el horno comenzará a funcionar automáticamente. |

(2) DESCONGELACION AUTOMATICA

* Suponga que desea descongelar 2.0 kg de carne de ave durante más tiempo que el establecido como ajuste estándar.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|------|--|----------------------------------|--|
| 1 | Selecione el número de menú para DESCONGELACION AUTOMATICA. Pulse 4 veces la tecla DESCONGELACION AUTOMATICA para descongelar la carne de ave. | Descongelación Automática x 4 | AVES DEFROST PULSE PESO DEFROST |
| 2 | Pulse las teclas de números para introducir el peso. | 2 0 | 20 KG DEFROST |
| 3 | Pulse una vez la tecla NIVEL DE POTENCIA . | Nivel de Potencia x 1 | 20 KG MAS DEFROST |
| 4 | Pulse la tecla de MINUTO EXTRA/COMIENZO . | Minuto Extra Comienzo | 3746 DES- DEFROST COOK 3745 CONGELAR DEFROST COOK |

Para la DESCONGELACION RAPIDA y la COCCION A SENSOR seleccione el menú utilizando la tecla DESCONGELACION RAPIDA o la tecla COCCION A SENSOR deseada en lugar de la tecla DESCONGELACION AUTOMATICA, y luego vaya al paso 3.

CRONOMETRO






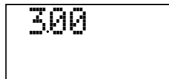
Utilice esta característica como un temporizador de propósito general. Ejemplo incluye:

registrando tiempo de huevos hervidos cocinando en la estufa.

registrando tiempo recomendado para dejar comida reposar

Puedes entrar cualquier tiempo hasta 99 minutos, 99 segundos. Si quieres cancelar el cronometro mientras cuenta hacia abajo, simplemente pulse **DETENCION/CANCELACION** y el exhibidor volverá a la hora del día.

* Suponga que usted quiera programar el cronometro para 3 minutos para hervir un huevo en la estufa.

| Paso | Procedimiento | Orden de Teclas | Pantalla |
|--|--|---|--|
| 1 | Pulse una vez la tecla CRONOMETRO/RELOJ . |  |  |
| 2 | Enter desired time. |  |  |
| Una vez que el huevo empieza a hervir en la cacerola, empiece el cronometro. | | | |
| 3 | Pulse la tecla CRONOMETRO/RELOJ . |  |  <p>El cronometro empezara a contar hacia abajo. Cuando el cronometro llega a cero, el horno pitará. FIN aparecerá en la pantalla.</p> |

ALARMA

El horno cuenta con una función de alarma. En caso de que usted deje los alimentos en el horno después de la cocción, el horno pitará 3 veces y en la pantalla aparecerá **RETIRE LA COMIDA** intermitentemente por 2 minutos.

En caso de que usted no retire los alimentos en ese momento, el horno pitará 3 veces después de 4 y de 6 minutos.

GUÍA DE USO

SUGERENCIAS UTILES

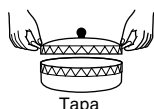
1. DISPOSICION

Coloque los alimentos cuidadosamente. Coloque las partes más gruesas hacia el exterior del plato.



3. TAPAS Y ENVOLTORIOS

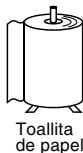
Tape los alimentos en el horno de microondas si así lo hace generalmente en su horno normal o si desea que retengan la humedad. Tape los alimentos tales como verduras y guisados, o las comidas que recaliente. Para tapar las comidas utilice:



Tapa



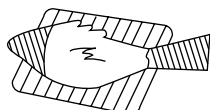
Plástico de envolver



Toallita de papel

5. PROTECCION

Proteja las partes más delgadas de las carnes y aves o los bordes de los pasteles o tortas con trozos pequeños de papel de aluminio para evitar que se cocinen demasiado.



Pescado



Pollo

7. REMOVER

Remueva las comidas de fuera a dentro, una o dos veces durante el uso si es posible. Por ejemplo, en los guisados y salsas.



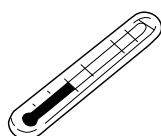
Remover

9. DENSIDAD

La profundidad hasta donde penetran las microondas en los alimentos varía según la densidad de la comida. Las comidas porosas, tales como la carne de res picada o el puré de papas, se cocinan más rápidamente que las comidas más densas como los filetes o una papa entera.

11. TEMPERATURA INICIAL

Los alimentos congelados o refrigerados necesitan más tiempo para calentarse que las comidas que estén a temperatura ambiente. Los tiempos de uso de esta guía se basan en una temperatura normal de almacenamiento. Dado que las habitaciones, frigoríficos y congeladores tienen temperaturas diferentes compruebe si la comida está cocinada en los tiempos más bajos que se indican.



2. VOLTEO DE LA COMIDA

Se tienen que voltear los alimentos tales como las aves y los trozos de carne después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.

4. PERFORACION

Pinche las papas, huevos, tomates y cualquier alimento que tenga piel o membrana, para dejar que el vapor salga.



Tomates



Huevo

6. TIEMPO DE REPOSO

El tiempo de reposo es importante. Después de cocinar o descongelar, asegúrese de dejar reposar la comida el tiempo adecuado para que continúe cociéndose o calentándose. Consulte la guía de cocción de cada menú o siga las instrucciones del fabricante de los alimentos precocinados.

8. TAMAÑO DE LAS PORCIONES

Los trozos pequeños se cocinan más rápidamente que los grandes. Para cocinar más rápidamente, corte los trozos del tamaño de 5 (cm) o menos de forma que las microondas penetren hasta el centro por todos los lados. Para que la cocción sea uniforme, corte todos los trozos del mismo tamaño.

10. GRASA Y HUESOS

La carne entreverada y los asados con capas delgadas y uniformes de grasa se cocinan más rápidamente. Sin embargo, las partes con demasiado tocino o el exceso de jugo grasiento en el plato atrae la energía y el resto de la carne se cocina más lentamente. Los huesos de dentro no alteran la cocción pero los huesos que sobresalen conducen el calor a las partes de la carne que los rodea.


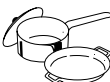
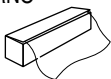
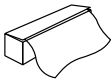



12. CANTIDAD

Los tiempos de cocción por microondas son directamente proporcionales a la cantidad de comida dentro del horno. Dado que la comida absorbe la energía, una papa o una sola pieza de pollo se cocinará rápidamente. Cuando la energía esté dividida entre varias piezas, la cocción llevará más tiempo.

13. CONDENSACION

La condensación es algo normal usando hornos de microondas. La humedad de los alimentos influirá en la cantidad de condensación del horno. Generalmente, los alimentos tapados no producirán tanta condensación como los alimentos sin tapar. Asegúrese de que los agujeros de ventilación no estén tapados.

GUIA DE UTENSILIOS Y VAJILLA

| Utensilio | Uso | Consejo |
|---|---------------|--|
| VIDRIO/CERAMICA (TERMORRESISTENTE)  | SI | VIDRIO <ul style="list-style-type: none"> El vidrio normal no es adecuado para cocinar pero puede usarse durante cortos períodos de tiempo para calentar comidas. CERAMICA <ul style="list-style-type: none"> La mayoría de las vajillas de porcelana y de cerámica termoresistente es adecuada. No use vajilla decorada con acabados dorados o plateados. No use cerámica antigua. En caso de duda, consulte al fabricante. |
| VAJILLA METALICA  | NO | <ul style="list-style-type: none"> No se debe utilizar vajilla metálica cuando cocine en el horno de microondas. La energía de microondas se refleja en el metal. |
| PLASTICO DE ENVOLVER BOLSAS PARA HORNO  | SI | <ul style="list-style-type: none"> Se puede utilizar plástico de envolver para tapar las comidas. Puede que el plástico se encoja cuando el tiempo de cocción sea muy largo. Cuando quite el plástico, levántelo de forma que no se queme con el vapor que sale. No ate las bolsas para hornos con alambres metálicos. Use en su lugar cuerda de atar. Para cocción de comida que tenga alto contenido de grasa, no acerque el papel encerado a la comida porque se puede derretir. |
| PAPEL DE ALUMINIO  | PARA PROTEGER | <ul style="list-style-type: none"> Se puede utilizar en pequeñas cantidades para proteger la carne y el pescado cuando cocine o descongele. Saque las comidas precocinadas de sus bandejas de aluminio si es posible y póngalas en un plato resistente a las microondas. Si no es posible, coloque la bandeja de aluminio en un plato termorresistente dejando 2.5 cm entre las paredes del horno y el plato. |
| PAJA Y MADERA  | NO | <ul style="list-style-type: none"> El calentamiento excesivo de estos materiales puede provocar un incendio en el horno de microondas. |
| PAPEL  | SI | <ul style="list-style-type: none"> Se pueden usar toallitas de papel o papel emparafinado para evitar salpicaduras. También son apropiadas para recalentar comidas o cuando los tiempos de cocción son cortos. |
| VAJILLA DE PLASTICO VAJILLA RESISTENTE A MICROONDAS  | SI | <ul style="list-style-type: none"> Es ideal para cocinar, recalentar y descongelar. Algunos recipientes a prueba de microondas no son apropiados para cocción de comida con alto contenido de grasa y azúcar. |
| PLATOS DE DORAR | SI | <ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de no exceder el tiempo de precalentamiento del plato. Asegúrese de poner un plato a prueba de microondas o un aislador apropiado entre el plato giratorio y el plato que va a dorar. |
| TERMOMETROS PARA MICROONDAS NORMALES | SI NO | |

RECETAS

INDICE

CARNES

| | |
|--|----|
| CARNE DE RES A LA CHINA | 39 |
| CARNE DE RES A LA STROGANOFF | 37 |
| CARNE DE TERNERA Y BERENJENA | 38 |
| CARNE EN CONSERVA | 37 |
| CARNE MOLIDA CUBIERTA CON PURE | 36 |
| CHILE CON CARNE | 39 |
| CORDERO AL CURRY INDIO | 39 |
| CORDERO ASADO CON MIEL | 40 |
| CORDERO CRUJIENTE AL ROMERO | 36 |
| CORDERO CRUJIENTE CON DURAZNOS Y ALMENDRAS | 40 |
| FUENTE DE CORDERO PRIMAVERA | 37 |
| LASANA | 36 |
| LOMO DE CORDERO A LAS HIERBAS | 38 |
| MEDALLONES DE CARNE DE TERNERA | 38 |
| PASTEL DE CARNE A LA MENTA | 39 |
| SALCHICHAS AL CURRY DORADO | 37 |
| SALSA DE ESPAGUETIS ITALIANA | 38 |

CARNE DE AVES

| | |
|--|----|
| HAMBURGUESAS DE POLLO | 44 |
| PATAS DE POLLO CON MIEL | 43 |
| PIEZAS DE POLLO SAZONADO | 42 |
| POLLO AL DURAZNO | 43 |
| POLLO ASADO | 44 |
| POLLO CACCIATORE | 43 |
| POLLO CON BACON Y CONDIMENTO DE PUERRO | 41 |
| POLLO CRUJIENTE CON CAMEMBERT | 44 |
| POLLO EN OLLA | 41 |
| POLLO FRICASE | 41 |
| POLLO PROVENZAL | 42 |
| POLLO TANDORI | 42 |
| POLLO Y ENSALADA PENNE | 41 |
| POLLO Y MACARRONES AL HORNO | 43 |
| TERRINA DE POLLO | 42 |

MARISCOS

| | |
|--|----|
| BOUILLABAISSSE | 48 |
| CALAMARES EN SALSA DE TOMATE Y VINO | 48 |
| CAMARONES AL AJO | 45 |
| CAMARONES CON SESAMO | 47 |
| CAMARONES CRIOLLOS | 46 |
| CANELONES CON SALMON Y QUESO | 45 |
| CANGREJO CON SALSA DE QUESO | 47 |
| MARISCOS LAKSA | 46 |
| MEJILLONES AL AJO | 47 |
| PAELLA | 45 |
| TAGLIATELLE DE SALMON AHUMADO | 46 |
| VIEIRAS CON AGUACATE | 47 |
| VIEIRAS TAILANDESAS CON PASTA VERCAMILLI | 46 |

VERDURAS

| | |
|---------------------------------------|----|
| ARROZ A LA OLLA FACIL | 49 |
| CHOKOS CON CREMA AGRIA Y BACON | 50 |
| COLES DE BRUSELAS | 51 |
| COLIFLOR CON SALSA POLONESA | 52 |
| COLIFLOR GRATINADA | 49 |
| ENSALADA DE CALABAZA | 52 |
| ENSALADA DE PAPAS, AGUACATE Y CEBOLLA | 50 |
| ENSALADA DE REPOLLO AL CURRY PICANTE | 51 |
| FUENTE DE VERDURAS | 49 |
| MINESTRON | 50 |
| PAPAS ASADAS RELLENAS | 50 |
| PAPAS GRATINADAS | 49 |
| PAPAS PIZZAIOLA | 52 |
| VERDURAS CON JENGIBRE Y MIEL | 51 |
| ZANAHORIAS CON MIEL | 49 |
| ZAPALLO CON YOGUR | 51 |

POSTRES

| | |
|------------------------------|----|
| MANZANAS ASADAS | 53 |
| MANZANAS CALIFORNIA | 53 |
| MOUSSE DE CHOCOLATE | 54 |
| PASTEL DE CHOCOLATE | 53 |
| PASTEL DE FRUTAS AUSTRALIANO | 53 |
| PUDIN CON SALSA DE CHOCOLATE | 54 |
| PUDIN DE ARROZ CON CARAMELO | 54 |
| PUDIN DE PAN Y MANTEQUILLA | 54 |

CARNES

CORDERO CRUJIENTE AL ROMERO

$\frac{1}{4}$ de taza de azúcar moreno
2 cucharas grandes de mostaza con semillas
1 cucharita grande de jugo de limón
2 cucharas grandes de romero fresco picado
1.5 kg de pierna de cordero

1. Mezcle el azúcar moreno, la mostaza, el jugo de limón y el romero en un bol pequeño.
2. Coloque la pierna de cordero con el lado que tiene grasa hacia abajo en una parrilla.
3. Cocine durante 25-27 minutos con MEDIA ALTA (carne a punto) o durante 33-35 minutos con MEDIA ALTA (carne bien hecha).
4. Voltee al pasar la mitad del tiempo de cocción, tapando con papel de aluminio para impedir la cocción excesiva. Extienda los ingredientes mezclados por encima de la pierna de cordero. Deje en reposo durante 10 minutos tapado con papel de aluminio antes de cortar y servir.

Para 4-6 personas

CARNE MOLIDA CUBIERTA CON PURE

4 papas grandes (1 kg aproximadamente)
Mantequilla
Leche
2 cucharas grandes de cebollinos frescos, picados
Sal y pimienta
1 kg de carne de res molida
1 cebolla, picada
2 cucharas grandes de polvo para salsa de carne
Lata de 420 g de sopa minestrón
1 cucharita grande de salsa Worcestershire
1 tomate, picado
2 cucharas grandes de perejil
60 g de queso Cheddar rallado

1. Pele las papas y córtelas en cubitos de 2.5 cm. Coloque las papas en un bol grande. Agregue 2 cucharas grandes de agua, tape y cocine durante 12-14 minutos con ALTA o hasta que estén blandas. Quite el agua.
2. Haga puré las papas; agregue mantequilla, leche, cebollinos, sal y pimienta hasta formar una masa consistente y suave.
3. En un bol grande, mezcle la carne molida y la cebolla, y cocine durante 10-12 minutos con MEDIA ALTA, revolviendo cada 2 minutos. Retire los jugos de la carne.
4. Agregue el polvo de salsa de carne, la sopa minestrón, la salsa Worcestershire, el tomate y el perejil. Mézclelo todo bien.
5. Coloque la mezcla en una fuente rectangular de 25 x 20 cm.
6. Extienda uniformemente el puré de papas sobre la mezcla y esparza el queso por la parte superior.
7. Cocine durante 20-22 minutos con MEDIA ALTA.
8. Deje en reposo durante 10 minutos, tapado con papel de aluminio, antes de servir.

Para 6-8 personas

LASANA

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE CARNE

30 g de mantequilla
1 cebolla, picada
1 kg de carne molida
 $\frac{1}{4}$ de taza de pasta de tomate
Tarro de 240 g de salsa napolitana
1 taza de champiñones frescos, cortados en rebanadas
2 dientes de ajo, aplastados (opcional)
1 cucharita grande de orégano fresco

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE QUESO

90 g de mantequilla
 $\frac{1}{3}$ de taza de harina
 $1\frac{3}{4}$ tazas de leche
125 g de queso sabroso, rallado
Un paquete de 200 g de pasta de lasaña instantánea
100 g de queso mozzarella, rallado

SALSA DE CARNE

1. Ponga la mantequilla y la cebolla en un bol Pyrex. Cocine durante 2-3 minutos con ALTA.
2. Agregue la carne molida y revuelva. Cocine, sin tapar, durante 12-14 minutos con MEDIA ALTA, revolviendo cada 2 minutos. Retire el exceso de grasa.
3. Agregue la pasta de tomate, la salsa napolitana, los champiñones, el ajo y el orégano, y revuelva.

SALSA DE QUESO

1. Derrita la mantequilla durante 40-50 segundos con ALTA. Agregue la harina y revuelva; siga cocinando durante 40-50 segundos con ALTA.
2. Agregue poco a poco la leche y revuelva. Cocine durante 4-6 minutos con ALTA, revolviendo cada minuto.
3. Agregue y revuelva el queso sabroso.

PREPARACION DE LA LASANA

1. Utilice una fuente de horno de 20 cm x 20 cm de profundidad.
2. Meta las capas de lasaña en agua caliente y luego cubra con ellas la base de la fuente de horno.
3. Esparza sobre las capas de lasaña un tercio de la salsa de carne. Y tape con un tercio de la salsa de queso.
4. Repita este proceso 3 veces, terminando con la salsa de queso.
5. Esparza por encima el queso mozzarella.
6. Cocine durante 20-22 minutos con MEDIA ALTA.
7. Deje en reposo 10 minutos antes de servir.
8. Sirva con una ensalada y pan.

Para 8 personas

FUENTE DE CORDERO PRIMAVERA

- 1½ paquetes (45 g) de sopa de cebolla francesa
- ¼ de taza de harina común
- 750 g de cordero, cortado en cubitos
- 3 cebollas de primavera, cuarteadas
- 2 zanahorias; en rebanadas muy finas
- ¾ de taza de caldo de pollo
- Lata de granos maíz de 310 g, sin agua
- 2 tallos de apio, picados finamente
- Cartón de crema agria de 200 ml
- 2 cucharas grandes de perejil
- 2 cucharas grandes de cebollinos

1. Coloque la mezcla de sopa de cebolla francesa y la harina en una fuente de horno de 2-3 litros. Reboce el cordero con la mezcla de harina cubriéndolo por completo.
2. Agregue las cebollas y las zanahorias; agregue el caldo de pollo y mezcle bien.
3. Tape y cocine durante 20-22 minutos con MEDIA, revolviendo durante la cocción.
4. Agregue el maíz, el apio, el perejil y los cebollinos. Y mezcle bien.
5. Cocine durante 4-5 minutos más con MEDIA.
6. Añada la crema agria y deje en reposo cubierto durante 3 minutos.

Para 4 personas

SALCHICHAS AL CURRY DORADO

- 1 kg de salchichas
- 1 cebolla picada finamente
- 2 cucharas grandes de mantequilla
- 3 cucharas grandes de polvo de curry
- 1½ tazas de agua
- 2 cucharas grandes de harina común
- 1 zanahoria; rayada
- 2 cucharas grandes de salsa Worcestershire
- 1 cuchara grande de azúcar moreno
- 2 cucharas grandes de vinagre

1. Agujeree dos veces las salchichas con un tenedor y colóquelas en una parilla de horno microondas.
2. Cocine las salchichas durante 14-16 minutos con MEDIA, volteándolas a la mitad de la cocción. Después de enfriarse, córtelas en lonchas redondas.
3. Mezcle el azúcar, el vinagre, el polvo de curry, la harina, la salsa de Worcestershire y el agua en una jarra.
4. En una fuente de horno de 3 litros, combine la mantequilla y las cebollas y cocínelas durante 2-3 minutos con ALTA, o hasta que las cebollas queden transparentes.
5. Agregue la zanahoria, las salchichas y la salsa. Mezcle bien durante otros 6-7 minutos extra con MEDIA.
6. Sirva caliente con arroz de grano largo.

Para 4-6 personas

CARNE DE RES A LA STROGANOFF

- 1 kg de filetes de cadera, cortados en tiras
- ½ taza de harina común
- Sal y pimienta
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 cucharas grandes de puré de tomate
- 1½ tazas de caldo de carne
- ¼ de taza de vino tinto
- 100 g de champiñones, en rebanadas muy finas
- 300 ml de crema agria

1. En una bolsa de meter al congelador, mezcle la carne con la harina, la sal y la pimienta hasta que quede rebozada uniformemente.
2. Ponga la carne, la harina restante, la cebolla, el puré de tomate, el caldo de carne y el vino tinto en una fuente de horno de 3 litros.
3. Con la fuente de horno tapada, cocine durante 24-26 minutos con MEDIA, revolviendo dos veces durante la cocción.
4. Meta los champiñones y la crema agria y revuelva. Cocine durante 7-8 minutos más con MEDIA.
5. Sirva con arroz cocido.

Para 6 personas

CARNE EN CONSERVA

- 2 cucharas grandes de azúcar moreno
- 2 cucharas grandes de vinagre de malta
- 4 tazas de agua caliente
- 1.5 kg de carne en conserva

1. Coloque la carne en conserva en una fuente de horno cuyo tamaño sea suficiente para que pueda caber en ella.
2. Agregue azúcar, vinagre y agua.
3. Tape con la tapa y cocine durante 64-66 minutos con MEDIA, volteando la carne al pasar la mitad del tiempo de cocción. Deje la carne en reposo y cubierta con papel de aluminio durante 10 minutos antes de servir.
4. Sirva con bechamel.

Para 6-8 personas

MEDALLONES DE CARNE DE TERNERA

1 kg de carne de ternera, cortada en cubitos

$\frac{1}{2}$ taza de harina común

Sal y pimienta

$\frac{3}{4}$ de taza de agua

1 taza de chalote picado finamente

2 zanahorias, en rebanadas muy finas

$\frac{1}{2}$ cucharita pequeña de corteza de limón rayada

2 lonchas de bacón, picadas

250 g de champiñones frescos, en rebanadas

Cartón de 300 ml de crema agria

1 cucharita grande de cebollinos picados

1. Mezcle la carne de ternera en la harina y luego colóquela en una fuente de horno de 3 litros. Agregue y revuelva la sal, la pimienta, el agua, el chalote, las zanahorias, la corteza de limón y el bacón.
2. Tape y cocine durante 34-36 minutos con MEDIA, revolviendo 2-3 veces durante la cocción.
3. Agregue y revuelva los champiñones y la crema agria.
4. Tape y cocine durante 5-7 minutos más con MEDIA.
5. Esparza los cebollinos picados.

Para 4-6 personas

CARNE DE TERNERA Y BERENJENA

750 g de carne de ternera, cortada en cubitos

1 berenjena grande, cortada en cubitos

1 cucharita grande de harina

2 cucharas grandes de salvia fresca

Pimienta negra para dar sabor

1 cucharita grande de polvo para caldo de pollo

4 lonchas de bacón, picadas

3 chalotes, en rebanadas

1 pimiento amarillo, en rebanadas

Lata de 420 g de tomates pelados

2 cucharas grandes de perejil continental, picado

2 cucharas grandes de pasta de tomate

1. Reboce la carne de ternera en la mezcla de harina, salvia fresca, polvo de caldo de pollo y pimienta negra.
2. Agregue y revuelva los chalotes, el tomate aplastado, el pimiento amarillo, la pasta de tomate y la berenjena.
3. Tape y cocine durante 32-34 minutos con MEDIA, revolviendo 2-3 veces durante la cocción.
4. Esparza el perejil y sirva con arroz y aceitunas Kalamata.

Para 4-6 personas

LOMO DE CORDERO A LAS HIERBAS

$\frac{1}{2}$ taza de vino blanco

$\frac{1}{4}$ de taza de aceite

3 dientes de ajo, aplastados

Pimienta negra recién molida

2 cucharas pequeñas de hojas de romero

1 kg de lomo de cordero

1. Mezcle todos los ingredientes juntos, a excepción del cordero, para formar un adobo.
2. Ponga el lomo del cordero en una fuente profunda y vierta por encima el adobo; déjelo así durante toda la noche.
3. Retire el lomo de cordero del adobo y enróllelo firmemente asegurándolo con un cordón.
4. Póngalo en una parrilla. Cocine durante 20 minutos con MEDIA (carne a punto) o durante 24 minutos con MEDIA (carne bien hecha). Voltee la carne al pasar la mitad del tiempo de cocción.
5. Deje en reposo durante 10 minutos tapado con papel de aluminio antes de cortar y servir.

Para 8 personas

SALSA DE ESPAGUETIS ITALIANA

500 g de carne molida

1 cebolla, picada

2 dientes de ajo, aplastados

lata de 410 de tomates completos

$\frac{1}{2}$ taza de pasta de tomate

100 g de champiñones, en rebanadas

1 cucharita grande de perejil picado

1 cucharita grande de hojas de orégano frescas

1 cucharita grande de hojas de albahaca frescas

1. Mezcle juntos la carne molida, la cebolla y el ajo en un bol grande. Cocine durante 8-10 minutos con MEDIA ALTA, revolviendo cada 2 minutos. Quite bien el jugo.
2. Meta y revuelva los tomates enlatados, la pasta de tomate, los champiñones, el perejil, la sal, el orégano y la albahaca.
3. Cocine 6-8 minutos más con MEDIA ALTA. Revuelva a la mitad del tiempo de cocción.
4. Sirva sobre espaguetis calientes.

Para 4-6 personas

CARNE DE RES A LA CHINA

750 g de carne del cuarto trasero, cortada en cubitos
1 cebolla grande, en rebanadas
2 zanahorias, en rebanadas muy finas
1 diente de ajo, aplastado
 $\frac{1}{2}$ taza de caldo de carne
 $\frac{1}{2}$ taza de salsa de ostras
200 g de mazorquitas de maíz frescas
2 cucharas grandes de aceite de sésamo
170 g de chícharos, rebanados
1 pimienta roja, en rebanadas
8 cucharas grandes de salsa de ostra
7 cucharas grandes de semillas de sésamo

1. En una fuente de horno de 3 litros, mezcle bien la carne, el ajo y el aceite de sésamo. Cocine durante 1 minuto con ALTA.
2. Agregue las cebollas y las zanahorias.
3. En una jarra, mezcle el caldo de carne y la salsa de ostra y revuelva bien. Y luego viértalo sobre la carne.
4. Cocine, con la tapa puesta, durante 20-22 minutos con MEDIA, revolviendo 2-3 veces durante la cocción.
5. Agregue las mazorquitas de maíz y el pimienta. Tape y cocine durante 10-11 minutos más con MEDIA, revolviendo una vez durante la cocción.
6. Agregue los chícharos, tape y cocine durante 2-3 minutos con MEDIA. Revuelva una vez.
7. Esparza las simientes de sésamo tostadas sobre la parte superior.

Para 4-6 personas

CORDERO AL CURRY INDIO

1 boniato pequeño, cortado en cubitos
1 cebolla, rebanada finamente
1 kg de cordero, sin grasa y cortado en cubitos
1 taza de caldo de pollo
1 cuchara pequeña de polvo para caldo de pollo, extra
1 cuchara grande de pasta de curry
Lata de 400 g de garbanzos
3 calabacines cortados en cubitos
2 cucharas grandes de cilantro o perejil fresco, picado

1. Ponga parte de la cebolla y la pasta de curry en una fuente de horno de 3 litros y cocine durante 1 minuto con MEDIA ALTA.
2. Ponga el resto de la cebolla, el cordero, el boniato, el caldo de pollo y el polvo para caldo de pollo en la fuente de horno de 3 litros.
3. Tape y cocine durante 28-30 minutos con MEDIA, revolviendo dos veces durante la cocción.
4. Agregue el calabacín y cocine durante 1-2 minutos más con ALTA.
5. Agregue al cordero de la fuente de horno de 3 litros los garbanzos enlatados y la mezcla del caldo y tape.
6. Caliente durante 6-8 minutos con MEDIA.
7. Agregue el cilantro, mezcle y luego sirva.

Para 4-6 personas

PASTEL DE CARNE A LA MENTA

2 dientes de ajo
140 g de tomate aplastado
1 paquete de mezcla de sopa de tomate
1 cebolla, picada
500 g de carne molida de salchichas
500 g de carne de res molida
2 cucharas grandes de menta fresca picada

INGREDIENTES PARA CUBRIR

1 taza de queso sabroso fresco y rayado
1 taza de pan duro rallado
1 cuchara grande de menta fresca picada

1. Mezcle la cebolla, el ajo, el tomate y la mezcla de sopa en un bol.
2. Agregue la carne molida y la menta y mezcle bien.
3. Meta a presión la mezcla en un recipiente de 11 x 25 cm revestido con toallas de papel.
4. Cocine durante 22-24 minutos con MEDIA ALTA.
5. Quite el exceso de líquido del molde.

INGREDIENTES PARA CUBRIR

1. Combine los ingredientes para cubrir y presione uniformemente sobre la carne del molde. Cocine durante 7-8 minutos más con MEDIA ALTA.
2. Deje en reposo durante 10 minutos antes de sacar. Sirva caliente o frío.

Para 6-8 personas

CHILE CON CARNE

1 kg de carne molida
1 cebolla grande, picada finamente
825 g de tomates pelados enlatados
Sal y pimienta
1-2 cucharas pequeñas de chile en polvo
1 cuchara grande de vinagre
1 cuchara pequeña de azúcar
Un tarro de 375 g de pasta de tomate
Una lata de 425 g de frijoles rojos, sin agua

1. Mezcle la carne picada y la cebolla en un bol grande. Cocine durante 10-12 minutos con MEDIA ALTA, revolviendo cada 2 minutos. Quite el exceso de líquido.
2. Agregue los tomates, la sal, la pimienta, el chile en polvo, el vinagre, el azúcar, la pasta de tomate y los frijoles, y luego revuelva.
3. Cocine durante 18-20 minutos con MEDIA ALTA, revolviendo dos veces durante la cocción.
4. Sirva con arroz hervido.

Para 4-6 personas

CORDERO CRUJIENTE CON DURAZNOS Y ALMENDRAS

100 g de duraznos secos, picados finamente

$\frac{1}{4}$ de taza de almendras escaldadas

$\frac{1}{4}$ de taza de almendras molidas

1 cucharita pequeña de romero seco

1 huevo batido ligeramente

1 costillar de cordero (chuletas aproximadamente)

1 cucharita grande de mermelada de durazno

$\frac{1}{2}$ taza de migas de pan

1. Mezcle los duraznos, la migas de pan, las almendras molidas, el romero y el huevo.
2. Cubra el cordero con la mermelada de durazno.
3. Ponga la corteza de durazno sobre el cordero.
4. Ponga el cordero en una parrilla de microondas. Cocine durante 20-24 minutos con MEDIA. Deje en reposo durante 10 minutos antes de cortar y servir.

Para 4 personas

CORDERO ASADO CON MIEL

1.5 kg de pierna de cordero

3 cucharas grandes de miel

1 cucharita grande de mostaza de Dijon

1. Mezcla la miel y la mostaza de Dijon y extiende la mezcla por encima del cordero.
2. Ponga la parte con grasa hacia abajo en una parrilla de asar.
3. Cocine durante 26-28 minutos con MEDIA ALTA (carne a punto) o durante 32-34 minutos con MEDIA ALTA (carne bien hecha).
4. Voltee al pasar la mitad del tiempo de cocción, tapando la carne con papel de aluminio para impedir la cocción excesiva. Extienda los ingredientes juntos por encima de la pierna de cordero. Deje en reposo durante 10 minutos tapado con papel de aluminio antes de cortar y servir.

Para 4-6 personas

CARNE DE AVES

POLLO CON BACON Y CONDIMENTO DE PUERRO

POLLO EN OLLA

1.5 kg de muslos de pollo
 $\frac{1}{4}$ taza de harina común
2 lonchas de bacón, picadas finamente
1 pimienta verde, cortado en cubitos
1 cebolla, cortada finamente
Lata de 425 g de tomates pelados
2 cucharas grandes de pasta de tomate
2 cubitos para caldo de pollo
1 cuchara grande de salsa de soja
Sal y pimienta
200 g de champiñones, en rebanadas

1. Reboce los muslos de pollo en harina.
2. Coloque todos los ingredientes, excepto los champiñones, en una fuente de horno de 3 litros.
3. Tape y cocine durante 30-33 minutos con MEDIA ALTA. Revuelva 2-3 veces durante la cocción.
4. Agregue los champiñones. Cocine, sin tapar, durante 5-7 minutos más con MEDIA ALTA.

Para 4-6 personas

1.5 kg de pollo entero
60 g de mantequilla, derretida
1 puerro, picado finamente
2 lonchas de bacón, picadas
1 taza y $\frac{1}{2}$ de migas de pan
1 yema de huevo
Sal y pimienta
20 g de mantequilla, derretida, extra

1. Ponga la mantequilla, el puerro y el bacón en un bol. Cocine durante 1-2 minutos con ALTA.
2. Revuelva las migas de pan, la yema de huevo y los condimentos. Mezcle bien.
3. Llene la cavidad del pollo con el relleno y cierre con un palillo de dientes.
4. Cubra el pollo con la mantequilla extra derretida.
5. Ponga el pollo en una parrilla, con la pechuga hacia abajo, cocine durante 14-16 minutos con MEDIA ALTA.
6. Voltee el pollo, cocine durante 14-16 minutos más con MEDIA ALTA.
7. Deje en reposo tapado con papel de aluminio durante 10 minutos antes de cortar y servir.

Para 4 personas

POLLO FRICASE

1 pollo grande cocinado
60 g de mantequilla
2 cucharas grandes de harina
2 tazas de caldo de pollo
1 yema de huevo
 $\frac{1}{4}$ de taza de crema
 $\frac{1}{4}$ de taza de nuez moscada
400 g de alcachofas secas
 $\frac{1}{2}$ taza de queso Cheddar rallado

1. Quite la carne del pollo y córtela en cubitos.
2. Derrita la mantequilla durante 40-50 segundos en un recipiente con ALTA. Agregue la harina, revuelva y cocine durante 40 segundos más.
3. Agregue el caldo de pollo y revuelva poco a poco. Cocine durante 6-8 minutos con ALTA, revolviendo mientras cocina.
4. Agregue el pollo cortado, la yema de huevo, la nuez moscada y las alcachofas y revuelva.
5. Viértalo todo en una fuente de horno de 1 $\frac{1}{2}$ litro. Esparza queso sobre la parte superior. Cocine durante 10-12 minutos más con MEDIA.

Para 4 personas

POLLO Y ENSALADA PENNE

1.5 kg de pollo entero
20 g de mantequilla
1 paquete de queso picador
1 taza de caldo de pollo
 $\frac{1}{2}$ pimienta rojo picado
 $\frac{1}{2}$ pimienta amarillo picado
1 tallo de apio, picado
2 tazas de pasta penne
4 tazas de agua de grifo caliente
1 cuchara grande de cebolleta fresca

1. Cubra el pollo con mantequilla derretida durante 20 segundos con ALTA.
2. Cocine el pollo durante 28-32 minutos con MEDIA ALTA volteándolo a llegar a la mitad del tiempo de cocción.
3. Deje enfriar y luego separe la carne del pollo de los huesos.
4. Cocine la pasta en un bol grande durante 15-16 minutos con ALTA. Deje en reposo durante 5 minutos, revuelva y cuele. Deje que se enfríe a un lado.
5. Derrita el queso poniéndolo en el caldo de pollo y cocinando con ALTA durante 2 minutos.
6. Mezcle bien todos los demás ingredientes con el pollo, la pasta y la salsa.

Para 6 personas

POLLO PROVENZAL

$\frac{1}{2}$ taza de vino blanco
Lata de 425 g de tomates pelados
1 cebolla grande, picada
1 manzana, pelada y picada
 $\frac{1}{2}$ taza de aceitunas negras
1 cuchara pequeña de polvo de curry
1.25 kg de piezas de pollo
(o 4 marylands)
250 g de champiñones pequeños
Perejil picado

1. En un recipiente grande coloque juntos el vino, los tomates, la cebolla, la manzana, las aceitunas y el polvo de curry. Y mézclelos bien.
2. Coloque las piezas de pollo en una fuente de horno. Vierta la salsa sobre el pollo. Tape y cocine durante 24-26 minutos con MEDIA ALTA. Revuelva una vez durante la cocción.
3. Cuando se pare el horno, agregue y revuelva los champiñones. Tape y cocine durante 3-4 minutos más con MEDIA ALTA.
4. Esparza perejil.

Para 4 personas

TERRINA DE POLLO

60 g de mantequilla
6 chalotes, picados
 $\frac{1}{2}$ taza de harina
1 taza de caldo de pollo
1 taza de leche
 $\frac{1}{4}$ de cuchara pequeña de tabasco
Pimienta
250 g de queso crema, ablandado
1 pollo cocinado, picado
2 cucharas pequeñas de granos de pimienta verde, picados
3 cucharas pequeñas de gelatina
 $\frac{1}{2}$ taza de agua
6 lonchas de bacón

1. Derrita la mantequilla durante 50-60 segundos con ALTA. Agregue los chalotes y la harina. Cocine durante 1 minuto en ALTA.
2. Agregue y revuelva poco a poco el caldo y la leche. Cocine durante 4-5 minutos con ALTA, revolviendo cada 2 minutos.
3. Agregue y revuelva la salsa de tabasco y la pimienta.
4. Bata el queso crema. Agregue y revuelva poco a poco la salsa. Agregue el pollo y los granos de pimienta.
5. Disuelva la gelatina en agua. Cocine entre 40 segundos y 1 minuto con ALTA; agregue la mezcla de pollo.
6. Cubra un molde de 25 x 11 cm con toalla de papel y ponga el bacón a través de la toalla de papel.
7. Cubra con la toalla de papel y cocine durante 3-5 minutos con ALTA.
8. Retire la capa superior de la toalla de papel.
9. Vierta la mezcla de pollo. Refrigere durante la noche.
10. Voltee y corte en rebanadas. Sirva con pan tostado Melba.

Para 6-8 personas

PIEZAS DE POLLO SAZONADO

3 cebolletas, picadas finamente
 $\frac{1}{2}$ taza de migas de pan fresco (blanco)
1 diente de ajo, molido
1 yema de huevo
 $\frac{1}{2}$ taza de piñones, picados finamente
100 g de bacón ahumado
 $\frac{3}{4}$ de taza de queso Cheddar, rayado
2 cucharas grandes de albahaca fresca picada finamente
2 Pechugas de pollo grandes
20 g de mantequilla derretida

1. Macee las pechugas de pollo hasta que queden planas.
2. Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.
3. Ponga la mezcla en el centro de las pechugas de pollo.
4. Enrolle el pollo y átelo con un cordón de forma que no salga el relleno.
5. Ponga el pollo en una fuente de horno y cúbralo con la mantequilla.
6. Cocine durante 16 minutos con MEDIA. Voltéelo a la mitad del tiempo de cocción.

Para 4 personas

POLLO TANDORI

2 chiles rojos frescos, con simiente
1 cebolla
2 dientes de ajo, aplastados
2 cucharas pequeñas de jengibre aplastado
2 cucharas grandes de jugo de limón
2 cucharas pequeñas de comino molido
 $\frac{1}{2}$ cuchara pequeña de pimienta negra
3 cucharas pequeñas de cilantro molido
2 clavos enteros
 $\frac{1}{4}$ de cuchara pequeña de canela
1 hoja de laurel
 $\frac{1}{2}$ cuchara pequeña de cúrcuma
 $\frac{1}{2}$ cuchara pequeña de nuez moscada
2 cucharas pequeñas de pimentón
6 muslos de pollo, sin piel
200 g de yogur de bajo contenido graso

1. Haga un puré con los chiles, la cebolla, el ajo, el jengibre y el jugo de limón hasta que quede suave.
2. Mezcle el comino, la pimienta, el cilantro, los clavos, la canela, la hoja de laurel, la cúrcuma, la nuez moscada y el pimentón en un bol pequeño.
3. Cocine durante 1 minuto con ALTA, revolviendo a la mitad de la cocción. Retire la hoja de laurel y los clavos.
4. Combine la mezcla de chile, especias y yogur. Esparza la mezcla sobre el pollo.
5. Tape y deje en adobo durante la noche, revolviendo de vez en cuando.
6. Coloque el pollo en una parrilla de asar, cocine durante 19-21 minutos con MEDIA ALTA. Voltee al pasar la mitad del tiempo de cocción.
7. Sirva con arroz cocido.

Para 4-6 personas

POLLO Y MACARRONES AL HORNO

1.5 kg de pollo entero
20 g de mantequilla, derretida
2 tazas de macarrones
1/4 de taza de harina común
300 ml de crema agria
1 taza de caldo de pollo
100 g de queso Cheddar
100 g de queso mozzarella
100 g de queso romano
1 cucharita pequeña de perejil picado

1. Pinte el pollo con la mantequilla derretida durante 20 segundos con ALTA. Póngalo en una parrilla de asar. Cocine durante 30-32 minutos con MEDIA ALTA, y volteo al pasar la mitad del tiempo de cocción. Deje enfriar.
2. Ponga los macarrones en un bol grande y cúbralos con 4 tazas de agua caliente. Cocine durante 20-22 minutos con ALTA hasta que la pasta esté blanda. Quite el agua.
3. Quite la carne del pollo.
4. Mézclela con la harina común, la crema agria y el caldo de pollo.
5. Mezcle el pollo, los macarrones y el queso. Póngalo en una fuente de horno larga y lados de poca altura y cocine durante 12-14 minutos con MEDIA ALTA.
6. Esparza con perejil.
7. Sirva inmediatamente con ensalada.

Para 4-6 personas

POLLO AL DURAZNO

1 kg de filetes de pechuga de pollo, en cubitos
2 paquetes de sopa de cebolla francesa
2 cucharas grandes de harina común
500 ml de néctar de durazno
400 g de duraznos secos cortados por la mitad

1. Reboce el pollo en la sopa de cebolla francesa y en la harina común.
2. Póngalo en una fuente de horno de 3 litros y tapa con una tapa de cristal.
3. Cocine el pollo durante 13-15 minutos con MEDIA ALTA. Revuelva.
4. Agregue le néctar de durazno y los duraznos.
5. Cocine, tapado, durante 13-15 minutos con MEDIA ALTA.
6. Revuelva y deje reposar, tapado durante 5 minutos, antes de servir.
7. Sirva caliente con pasta.

Para 4 personas

PATAS DE POLLO CON MIEL

250 ml de salsa de soja
4 cucharas grandes de miel
1 cucharita grande de jugo de limón
1 diente de ajo, aplastado
1/2 cucharada pequeña de jengibre rallado
2 cucharas grandes de aceite
8 patas de pollo grandes
Semillas de sésamo

1. Mezcle la salsa de soja, la miel, el jugo de limón, el ajo, el jengibre y el aceite en un bol pequeño. Vierta la mezcla sobre el pollo y deje en adobo durante 2-3 horas.
2. Esparza las semillas de sésamo por encima.
3. Coloque las patas de pollo en una parrilla de asar. Cocine durante 16-18 minutos con MEDIA ALTA, volteando al pasar la mitad del tiempo de cocción.

Para 4 personas

POLLO CACCIATORE

6 muslos de pollo
1/4 taza de harina común
1 cucharita grande de sal Season All
1 cebolla, en rebanadas
30 g de mantequilla
1 diente de ajo, aplastado
2 cucharas grandes de pasta de tomate
Lata de 440 g de tomates pelados
2 cubitos para caldo de pollo
1/2 taza de vino blanco
1 pimiento verde, en rebanadas finas
6 aceitunas negras, en rebanadas

1. Coloque el pollo, la harina y la sal Season All en una bolsa de congelador. Reboce hasta que el pollo quede bien cubierto.
2. Ponga los muslos de pollo, la harina que quede en la bolsa, la cebolla, la mantequilla, el ajo, la pasta de tomate el jugo de los tomates, los cubitos para caldo y el vino blanco en una fuente de horno de 3 litros.
3. Tape y cocine durante 22-26 minutos con MEDIA ALTA. Revuelva 2-3 veces durante la cocción.
4. Agregue el pimiento y los tomates picados. Tape y cocine durante 10-12 minutos más con MEDIA ALTA.
5. Aderece con aceitunas negras.

Para 6 personas

POLLO CRUJIENTE CON CAMEMBERT

125 g de queso camembert, picado finamente
2 lonchas de bacón, picado finamente
1/2 taza de almendras tostadas, en rodajas finas
2 cucharas grandes de mostaza con semillas
1.5 kg de pollo entero
2 cucharas grandes de miel

1. Mezcle el camembert, el bacón, las almendras y 1 cuchara grande de mostaza con semillas.
2. Meta a presión la mezcla de camembert entre la piel y la carne de pollo. Ate juntas las patas.
3. Mezcle la mostaza restante y la miel. Pinte con ellas el pollo.
4. Ponga la parte de la pechuga hacia abajo en una parrilla de asar, cocine durante 30-32 minutos con MEDIA ALTA. Voltee a la mitad del tiempo de cocción.
5. Deje en reposo, cubierto con papel de aluminio, durante 10 minutos antes de servir.

Para 6 personas

HAMBURGUESAS DE POLLO

3 filetes de pechuga de pollo
1 paquete de mezcla para cubrir el pollo
30 g de mantequilla derretida

INGREDIENTES PARA CUBRIR 1, HAWAIANO

1 loncha de jamón cocido, cortada por la mitad
2 rodajas de piña, cortadas por la mitad
3 rodajas de queso Cheddar

INGREDIENTES PARA CUBRIR 2, MEDITERRANEO

4 piezas de jamón crudo
4 piezas de verduras adobadas como, por ejemplo, berenjena o pimiento de asar
1/4 de taza de queso rallado
1/4 de taza de queso parmesano

1. Pinte los filetes con la mantequilla.
2. Coloque el pollo y la mezcla de condimentos en una bolsa de congelador. Reboce el pollo hasta cubrirlo.
3. Coloque los filetes de pollo en una parrilla para asar.
4. Cocine durante 8-10 minutos con MEDIA ALTA, volteando a la mitad del tiempo de cocción.
5. Ponga los ingredientes para cubrir sobre el pollo y termine poniendo el queso.
6. Cocine durante 4-6 minutos con MEDIA.
7. Sirva con una ensalada.

Para 4 personas

POLLO ASADO

1.5 kg de pollo entero
30 g de mantequilla, derretida
Sal Season All

1. Lave y seque bien el pollo.
2. Ate juntas las patas del pollo con un cordón.
3. Coloque la pechuga hacia abajo en una parrilla de asar.
4. Rocíe con mantequilla y ponga por encima la sal Season All.
5. Cocine durante 16-18 minutos con MEDIA ALTA.
6. Voltee el pollo, Rocíe con mantequilla y ponga por encima sal Season All.
7. Cocine durante 16-18 minutos más con MEDIA ALTA.
8. Deje en reposo, cubierto con papel de aluminio, durante 10 minutos antes de servir.

Para 4 personas

MARISCOS

PAELLA

- 3 tazas de arroz moreno
 - 6 tazas de caldo de pollo
 - 1 cuchara grande de aceite de oliva
 - 2 dientes de ajo, aplastados
 - 1 cebolla, picada
 - 4 tomates maduros, picados
 - $\frac{1}{4}$ de taza de pasta de tomate
 - 1 taza de chícharos congelados
 - 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
 - 1 pimiento verde, cortado en cubitos
 - $\frac{1}{2}$ cuchara pequeña de cúrcuma
 - Pimentón
 - 2 tazas de vino blanco
 - 1 kg de filetes de pescado, cortados en cubitos
 - 24 camarones grandes, pelados y con las colas intactas
 - 2 calamares cortados en anillos
 - 6 mejillones
1. Ponga el arroz y el caldo de pollo en una fuente de horno grande. Cocine durante 45-50 minutos con ALTA hasta que el arroz esté blando.
 2. Ponga el aceite, el ajo y la cebolla juntos en un bol pequeño y cocine durante 2-3 minutos con ALTA.
 3. Agregue el tomate y la pasta de tomate y revuelva. Tape y cocine durante 3-5 minutos con ALTA, revolviendo a mitad de la cocción.
 4. Mezcle los chícharos, los pimientos, la cúrcuma y el pimentón y revuelva. Cocine durante 5-6 minutos con ALTA, mezcle el arroz cocinado y revuelva.
 5. En un bol grande, caliente el vino blanco durante 4-5 minutos con ALTA. Agregue los filetes de pescado. Tape y cocine durante 4-6 minutos con MEDIA. Retire el pescado.
 6. Meta los camarones y el calamar y revuelva. Tape y cocine durante 8-10 minutos más con MEDIA hasta que los camarones adquieran un color rosado. Retírelos del vino.
 7. Coloque los mejillones en el vino blanco restante. Cocine durante 3-5 minutos con MEDIA ALTA hasta que se abran los mejillones.
 8. Coloque suavemente los mariscos en la mezcla del arroz.
 9. Tape y recaliente la paella durante 14-16 minutos con MEDIA.
 10. Sirva con pan de barra.
- Para 8 personas

CANELONES CON SALMON Y QUESO

- 1 paquete grande de canelones
 - 250 g de queso ricotta
 - 90 g de queso Cheddar
 - Sal y pimienta al gusto
 - 2 huevos batidos ligeramente
 - 210 g de salmón rojo, sin espinas
 - 2 cucharas pequeñas de jugo de limón
 - 2 cucharas grandes de perejil fresco, picado
 - 2 Cucharas grandes de queso Cheddar extra
 - Tarro de 375 g de salsa para pasta
1. Ponga juntos el queso ricotta, el queso Cheddar, la sal, la pimienta, los huevos, el salmón y el jugo de limón y mézclelos bien.
 2. Coloque cucharas llenas de mezcla de salmón en el interior de los canelones hasta llenarlos.
 3. Ponga una sola capa en una fuente poco profunda.
 4. Vierta la salsa de pasta encima de los canelones aplanándola con una cuchara para asegurarse de que todos ellos estén tapados por la salsa de pasta.
 5. Cocine durante 14 minutos con MEDIA ALTA.
 6. Retire la fuente y esparza más queso por encima. Continúe cocinando con MEDIA ALTA durante 2-4 minutos más.
 7. Esparza por encima el perejil picado.
- Para 4-6 personas

CAMARONES AL AJO

- 24 camarones grandes
 - 3 cucharas grandes de mantequilla
 - 3 dientes de ajo, aplastados
 - 1 cuchara grande de perejil picado
1. Pele y limpie los camarones, dejando las colas intactas.
 2. Mezcle la mantequilla y el ajo. Cocine durante 1 minuto con ALTA.
 3. Meta los camarones, revuelva y cocine durante 4-6 minutos con MEDIA, rebozando cada 2 minutos.
 4. Sirva en platos individuales rociando con perejil.
- Para 4 personas

VIEIRAS TAILANDESAS CON PASTA VERCAMILLI

500 g de vieiras
2 cucharas grandes de mantequilla
2 dientes de ajo
1 cuchara grande de lemongillo picado
1 cuchara grande de cebolleta fresca, picada
1 cuchara grande de salsa de pescado
1 cuchara grande de aceite de sésamo
1 cuchara grande de azúcar blanca muy fina
2 cucharas grandes de salsa de soja indonesia dulce
1 chille muy picante
200 g de pasta vercemelli
Pieza de 5 cm de jengibre fresco, molida

1. En un bol grande mezcle el aceite de sésamo, la mantequilla, el chile y el ajo. Cocine durante 2 minutos con ALTA.
2. Agregue el azúcar, la salsa de soja, el jengibre, el lemongillo, la salsa de pescado y las vieiras. Revuelva bien.
3. Cocine durante 10-12 minutos con MEDIA, revolviendo dos veces durante la cocción.
4. Ponga la pasta vercemelli en agua caliente y déjela así hasta que quede transparente y pierda firmeza.
5. Sirva las vieiras sobre una base de pasta, rocíe con cilantro y cebolleta.

Para 4 personas

MARISCOS LAKSA

1 cuchara grande de lemongillo
270 ml de crema de coco
2 filetes de pescado o 300 g de camarones, o ambos
1 cuchara grande de aceite
1-2 cucharas grandes de pasta Laksa
1 cuchara grande de salsa de pescado
1 paquete de frijol germinado
2 dientes de ajo picados
1 paquete de pasta vercemelli
4 tazas de caldo de pescado

1. En un bol grande cocine la pasta Laksa, el aceite, el lemongillo y el ajo durante 1 minuto con ALTA, revolviendo una vez durante la cocción.
2. Agregue la salsa de pescado y el caldo de pescado y cocine durante 3 minutos con ALTA.
3. Agregue el pescado cortado en cubitos y/o los camarones y cocine durante 7 minutos con MEDIA. Agregue la crema de coco, revuelva y cocine durante 5 minutos más con MEDIA.
4. Ponga la pasta en un bol grande con agua hirviendo y déjela así durante 5-10 minutos o hasta que pierda su firmeza.
5. En un bol de servir, ponga los frijoles germinados, la pasta y luego la salsa Laksa.
6. Aderece con cilantro fresco y cebolla frita desmenuzada.

Para 4-6 personas

TAGLIATELLE DE SALMON AHUMADO

250 g de pasta tagliatelle
60 g de mantequilla
100 g de salmón ahumado
200 g de chícharos, cortados en rebanadas
100 g de champiñones pequeños, rebanados finamente
2 dientes de ajo fresco
2 chalotes pequeños, rebanados finamente
600 g de crema espesa
1 cuchara grande de eneldo fresco
1 taza de queso parmesano

1. Ponga la tagliatella en un bol grande con 5 tazas de agua del grifo caliente. Cocine durante 14-16 minutos con ALTA, revolviendo a la mitad de la cocción.
2. En un bol grande, cocine el ajo, la mantequilla y el chalote durante 1 minuto con ALTA.
3. Agregue los champiñones pequeños y cocine durante 2 minutos más con ALTA.
4. En una fuente poco profunda, mezcle las verduras, la pasta, la crema, el salmón ahumado, los chícharos y el eneldo. Revuelva bien hasta que la pasta esté bien cubierta.
5. Caliente durante 5 minutos con MEDIA.
6. Rocíe queso parmesano sobre la paste y caliente durante 3 minutos con ALTA.

Para 4 personas

CAMARONES CRIOLLOS

1 cuchara grande de mantequilla
1 cebolla de tamaño medio, picada
1 pimienta, picado
1 tallo de apio, rebanado
2 cucharas grandes de harina
Lata de 425 g de tomates enteros
1/2 taza de pasta de tomate
1 taza de caldo de pollo
1 cuchara grande de perejil
2 cucharas pequeñas de azúcar
1/2 cuchara pequeña de salta
1/2 cuchara grande de polvo de chile
500 g de camarones, pelados y limpios

1. En un bol grande, mezcle la mantequilla, la cebolla, el pimienta y el apio. Cocine durante 4-5 minutos con ALTA.
2. Agregue la harina, los tomates, la pasta de tomate, el caldo de pollo, el perejil, el azúcar, la sal y el polvo de chile; y mezcle bien.
3. Cocine, sin tapar, durante 5 minutos con ALTA, revolviendo una vez.
4. Agregue los camarones y cocine durante 13-15 minutos con MEDIA, revolviendo dos veces. Sirva con arroz.

Para 4 personas

VIEIRAS CON AGUACATE

4 aguacates, partidos por la mitad
500 g de vieiras, cortadas por la mitad
2 cucharas grandes de mantequilla
1 cebolla, finamente picada
 $\frac{1}{2}$ cucharita pequeña de comino
 $\frac{1}{2}$ cucharita pequeña de cilantro
 $\frac{1}{2}$ cucharita pequeña de cúrcuma
 $\frac{1}{2}$ taza de crema

1 cucharita grande de cebollinos frescos, picados
2 cucharas grandes de queso mozzarella, rallado
1 cucharita grande de pimentón
Jugo de limón

1. Corte por la mitad los aguacates, retire la semilla y pinte con el jugo de limón para que no se pongan marrones.
2. En un bol grande, mezcle la mantequilla, la cebolla, el comino, el cilantro y la cúrcuma. Tape y cocine durante 5-6 minutos con ALTA.
3. Agregue la crema y mézclela bien.
4. Agregue las vieiras a la mezcla y cocine durante 14-16 minutos más con MEDIA. Revuelva durante la cocción y después de la cocción.
5. Ponga la mezcla en el hueco de los aguacates. Eche por encima mozzarella y pimentón.
6. Cocine durante 1 minuto con ALTA o hasta que el queso se haya derretido.
7. Aderece con los cebollinos y sirva caliente.

Para 4 personas

CAMARONES CON SESAMO

24 camarones grandes (1 kg aproximadamente)
 $\frac{1}{4}$ de taza de vino de Oporto
 $\frac{1}{4}$ de taza de aceite
 $\frac{1}{4}$ de taza de perejil picado
3 chalotes, finamente picados
Pimienta al gusto
 $\frac{1}{2}$ taza de semillas de sésamo tostadas
6 brochetas de bambú

1. Pele y limpie los camarones dejando las colas intactas. Colóquelos en una fuente de horno poco profunda.
2. Mezcle el vino de Oporto, el aceite, el perejil, el chalote y la pimienta. Viértalo por encima de los camarones. Deje en adobo durante 1-2 horas.
3. Espete entre 3 y 4 camarones en cada brocheta de bambú. Y cúbralas en semillas de sésamo.
4. Ponga las brochetas en una parrilla de asar. Cocine durante 8-10 minutos en MEDIA. Voltee la mitad.
5. Sirva con salsa satay y arroz.

Para 4 personas

CANGREJO CON SALSA DE QUESO

350 g de carne de cangrejo fresco o 2 latas de
170 g de carne de cangrejo, sin agua
5 dientes de ajo, aplastados
60 g de mantequilla
 $\frac{1}{3}$ de taza de harina común
 $\frac{1}{2}$ cucharita pequeña de mostaza seca
2 tazas de leche
1 cebolla, finamente picada
 $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado
4 cucharas grandes de salsa de tomate
 $\frac{1}{2}$ cucharita pequeña de tabasco
2 cucharas grandes de salsa de Worcestershire
3 cucharas grandes de crema

1. En un bol grande, derrita la mantequilla, agregue el ajo y cocine durante 1 minuto con ALTA. Añada la harina y la mostaza y revuelva. Cocine durante 1 minuto más en ALTA.
2. Agregue lentamente la leche y revuelva. Cocine durante 3-5 minutos con ALTA, revolviendo cada 2 minutos.
3. Agregue la cebolla, la carne de cangrejo, la sal, la pimienta, $\frac{1}{4}$ de taza de queso, la salsa de tomate, el tabasco, la salsa de Worcestershire y la crema.
4. Póngalo todo en una fuente de servir de 1 litro. Y ponga por encima el queso restante.
5. Cocine durante 8-10 minutos con MEDIA.
6. Sirva en conchas de volován con ensalada.

Para 6 personas

MEJILLONES AL AJO

250 g de mejillones
250 g de mejillones de Nueva Zelanda
1 taza de vino
2 tazas de agua
1 diente de ajo, aplastado

MANTEQUILLA AL AJO

2 cucharas grandes de mantequilla
2 cucharas grandes de aceite de oliva
2 dientes de ajo, aplastados
Pimienta

1. Lave los mejillones en agua del grifo; quite todos los restos de barro, algas y percebes con un cepillo o un cuchillo; quite las barbas. Tire los que tengan la concha agrietada o rota o los que estén abiertos.
2. En un bol grande, cubra los mejillones con vino, agua y ajo. Cocine durante 14-16 minutos con MEDIA hasta que se abran, retirándolos del líquido según se abren. Tire los mejillones que no se abran.

MANTEQUILLA AL AJO

1. Derrita la mantequilla en un recipiente durante 30 segundos con ALTA, agregue aceite, ajo y pimienta. Vierta $\frac{1}{2}$ de la salsa de ajo sobre los mejillones; y rebócelos bien.
2. Coloque los mejillones en un bol de servir y vierta la salsa restante sobre los mejillones.

Para 4 personas como entremés

CALAMARES EN SALSA DE TOMATE Y VINO

500 g de calamar
1/2 cucharita pequeña de ablandador de carne (opcional)
1 cucharita grande de harina de maíz
1 cucharita grande de aceite de oliva
1 cebolleta, picada
1 diente de ajo, aplastado
Lata de puré de tomate de 410 g
1/4 de taza de vino blanco seco
2 cucharas grandes de pasta de tomate
1 cucharita grande de albahaca

1. Corte el calamar en anillos. Rocíelo con ablandador de carne y harina de maíz. Refrigere durante 30 minutos.
2. Mezcle el aceite, la cebolla y el ajo. Cocine durante 1 minuto en ALTA.
3. Agregue los tomates, el vino blanco y la pasta de tomate y revuelva. Cocine durante 5-6 minutos en ALTA.
4. Agregue el calamar y revuelva. Cocine durante 8-10 minutos con MEDIA, rebozando cada minuto hasta que el calamar quede firme.
5. Rocíe con albahaca fresca.
6. Sirva con pan de barra y ensalada.

Para 6 personas

BOUILLABAISSE

6 mejillones
750 g de vieiras
500 g de camarones, pelados y limpios
500 g de filetes de pescado firmes, cortados en pequeñas piezas
5 barras de carne de cangrejo, rebanadas
6 ostras
1 cucharita grande de aceite de oliva
1 cebolla, finamente picada
1 diente de ajo, aplastado
1 1/2 tazas de caldo de pescado
Lata de puré de tomate de 425 g
1/2 taza de vino blanco
2 cucharas grandes de pasta de tomate
1/4 de taza de cúrcuma
Corteza de 1 limón rallada
Sal y pimienta
Albahaca

1. Limpie los mariscos.
2. Cocine la mezcla de aceite, cebolla y ajo en una fuente de horno grande durante 1-2 minutos con ALTA.
3. Agregue el caldo de pescado, los tomates, el vino blanco y la pasta de tomate y revuelva. Tape y cocine durante 8 minutos con ALTA, revolviendo a la mitad del tiempo de cocción.
4. Coloque los mejillones en el caldo caliente, tape y cueza durante 4-6 minutos con MEDIA ALTA o hasta que los mejillones se abran. Tire los mejillones que no se abran.
5. Agregue las vieiras, los camarones, la cúrcuma, la corteza de limón, la sal y la pimienta. Cubra y cocine durante 5-6 minutos con MEDIA ALTA.
6. Agregue los filetes de pescado, las barras de cangrejo y las ostras y revuelva. Tape y cocine durante 10-12 minutos con MEDIA ALTA o hasta que el pescado se desmenuce.
7. Aderece con albahaca.

Para 8 personas

VERDURAS

COLIFLOR GRATINADA

500 g de cogollitos de coliflor
30 g de mantequilla
2 cucharas grandes de harina
1 taza de leche
1 cuchara pequeña de mostaza
1/2 taza de queso rallado
Pimentón

1. Ponga la coliflor en una fuente. Tape y cocine durante 4-6 minutos con ALTA hasta que quede blanda. Quite el jugo.
 2. Derrita la mantequilla en un recipiente Pyrex durante 30-40 segundos con ALTA.
 3. Agregue la harina y revuelva. Cocine durante 1 minuto con ALTA.
 4. Agregue poco a poco la leche y la mostaza y revuelva. Cocine durante 2-2½ minutos con ALTA, revolviendo cada minuto.
 5. Agregue y revuelva el queso hasta que se derrita.
 6. Viértalo sobre la coliflor y eche el pimentón por encima.
 7. Cocine durante 2-4 minutos con MEDIA ALTA.
- Para 4-6 personas

ARROZ A LA OLLA FACIL

1 cebolla, cortada en cubitos
60 g de mantequilla
4 lonchas de bacón, cortadas en cubitos
(o 1 taza de pollo o jamón cocido)
3 cubitos para caldo de pollo o carne
2 tazas de agua hirviendo
1 taza de arroz de grano largo bien lavado
1 taza de varis verduras finamente cortadas. p.ej:
zanahorias, calabacines, champiñones

1. Ponga la cebolla, la mantequilla y el bacón en una fuente de horno grande. Cocine durante 3-4 minutos con ALTA. Revuelva bien.
2. Disuelva los cubitos de caldo en agua hirviendo, agregue la cebolla y el bacón. Agregue después todos los demás ingredientes. Tape y cocine durante 23-25 minutos con ALTA. No revuelva mientras cocina.
3. Después de pasar este tiempo todo el líquido habrá sido absorbido.
4. Deje en reposo durante 5 minutos y revuelva con un tenedor antes de servir.

Para 6-8 personas

PAPAS GRATINADAS

3 papas grandes (500 g aproximadamente)
peladas y cortadas en rebanadas finas
1/4 de taza de agua
1 cebolla grande, rebanada
Cartón de 200 g de crema agria ligera
1 huevo
90 g de queso Cheddar, rallado finamente
Pimentón

1. Coloque las papas en una fuente redonda y ovalada, agregue agua, tape y cocine durante 6-8 minutos con ALTA.
2. Quite el agua.
3. Coloque la cebolla rebanada sobre las papas.
4. Mezcle la crema agria y el huevo. Mézclelos bien y échelos sobre las papas. Eche por encima queso y un poco de pimentón si así lo desea.
5. Cocine sin tapar durante 6 minutos con MEDIA ALTA.

Para 4-6 personas

ZANAHORIAS CON MIEL

500 g de zanahorias cortadas a lo largo
60 g de mantequilla
1 cuchara grande de miel
1 cuchara pequeña de ajo, molido
1 cuchara pequeña de semillas de sésamo

1. Mezcle todos los ingredientes en una fuente de horno.
2. Tape y cocine durante 5-6 minutos con ALTA.
3. Deje que repose cubierto durante 3 minutos antes de servir.
4. Eche por encima las semillas de sésamo tostadas.

Para 4 personas

FUENTE DE VERDURAS

200 g de zanahorias, rebanadas
200 g de brócoli, cortado en cogollitos
100 g de calabacín, rebanado

1. Coloque las verduras en una fuente poco profunda, con las más duras colocadas alrededor del borde exterior y las más blandas en el centro.
2. Cubra con una taña o papel plástico.
3. Cocine durante 4-6 minutos con ALTA.
4. Deje en reposo durante 3 minutos y cubierto antes de servir.

Para 4 personas

ENSALADA DE PAPAS, AGUACATE Y CEBOLLA

- 1 kg de papas pequeñas
- 1 cebolla grande, rebanada en anillos
- 1 cuchara grande de azúcar blanca muy fina
- 1 cuchara grande de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa
- 150 ml de crema agria
- Pimienta negra
- 1 aguacate grande, cortado en cubitos
- Cebollinos

1. Corte las papas sin pelar por la mitad. Colóquelas en una fuente grande y tápelas con agua. Cocine, cubiertas por una tapa, durante 14-16 minutos con ALTA (las papas deberán estar blandas pero sin perder su forma). Quite el agua.
2. Coloque los anillos de cebolla, el azúcar blanca muy fina y la mantequilla en un fuente Pyrex. Cocine durante 4-6 minutos con ALTA, revolviendo dos veces.
3. Mezcle la mayonesa, la crema agria y la pimienta negra. Eche la mezcla sobre las papas.
4. Agregue las cebollas y el aguacate y rocíe con los cebollinos.

Para 6 personas

CHOKOS CON CREMA AGRIA Y BACON

- 2 lonchas de bacón, picadas
- 3 chokos de tamaño medio (500 g), pelados, sin corazón y finamente rebanados
- 150 ml de crema agria
- $\frac{1}{4}$ de cuchara pequeña de hojas de albahaca secas
- $\frac{1}{4}$ de cuchara pequeña de hojas de orégano secas
- $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado
- 6 chalotes, picados

1. Cocine el bacón en un bol grande durante 2-3 minutos con ALTA. Quite el líquido con papel absorbente.
2. Agregue los chokos a la grasa del bacón en un bol; tape y cocine durante 8-10 minutos con ALTA hasta que estén blandos.
3. Mezcle la crema agria, la albahaca, el orégano, el queso y los chalotes con los chokos.
4. Eche bacón por encima.
5. Cocine durante 1-2 minutos con ALTA.

Para 4-6 personas

MINESTRON

- 60 g de mantequilla
- 2 cebollas, peladas y picadas
- 3 zanahorias, finamente picadas
- 1 papa, pelada y picada
- 3 tallos de apio, picados
- 2 calabacines, picados
- $\frac{1}{2}$ tapa de conchas de pasta
- 3 tazas de caldo de carne
- 2 latas de 400 g de tomates pelados, picados
- Sal y pimienta
- Queso parmesano
- Lata de 425 g de frijoles rojos (opcional)

1. Mezcle la mantequilla y la cebolla en una fuente de horno grande. Cocine durante 2-3 minutos con ALTA.
2. Agregue las zanahorias y la papa. Tape y cocine durante 5 minutos con ALTA.
3. Agregue el apio y el calabacín. Tape y cocine durante 3 minutos con ALTA. Agregue el caldo, los tomates con agua, la sal y la pimienta a su gusto. Cocine, tamaño, durante 15-20 minutos con ALTA, revolviendo de vez en cuando.
4. Sirva caliente echando por encima queso parmesano.

Para 6 personas

PAPAS ASADAS RELLENAS

- 4 papas grandes
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche
- $\frac{1}{4}$ de taza de crema
- $\frac{1}{2}$ taza de queso Cheddar rallado
- 30 g de mantequilla
- 2 cucharas pequeñas de hojas de perejil seco
- $\frac{1}{4}$ de cuchara pequeña de mostaza seca
- Pimentón

1. Perfore las papas con un tenedor y póngalas en la bandeja giratoria. Cocínelas durante 10-12 minutos con ALTA. Déjelas en reposo tapadas con papel aluminio durante 5 minutos.
2. Corte una pequeña rebanada de la parte superior de cada papa; saque la parte interior de las papas cocinadas con una cuchara y déjelas huecas.
3. En un recipiente mezcle la leche, la crema, la mitad del queso, la mantequilla, el perejil, la mostaza, la carne papa sacada y revuélvalo todo. Mezcle bien hasta que no queden grumos.
4. Meta la mezcla en cada una de las papas vacías y póngalas en un plato.
5. Eche por encima el queso restante y el pimentón. Cocine durante 4-5 minutos con ALTA hasta que el queso se derrita.

Para 4 personas

ENSALADA DE REPOLLO AL CURRY PICANTE

$\frac{1}{2}$ repollo grande, cortado en tiras muy finas
1 zanahoria grande, rallada
 $\frac{1}{2}$ de caldo de pollo
1 cebolla, pelada y cortada por la mitad
4 clavos enteros
2 dientes de ajo
2 hojas de laurel
Sal y pimienta
60 g de mantequilla
2 cucharas grandes de harina común
1 cucharita grande de polvo de curry
 $\frac{3}{4}$ de taza de crema
 $\frac{1}{4}$ de taza de migas de pan secas
2 cucharas pequeñas de mantequilla, extra

1. En una fuente de horno grande, ponga el repollo, la zanahoria, el caldo, las mitades de la cebolla con los clavos metidos a presión en su interior, el ajo, las hojas de laurel, la sal y la pimienta. Tape y cocine durante 10-12 minutos con ALTA, revolviendo a la mitad de la cocción.
2. Retire la cebolla y las hojas de laurel.
3. Derrita la mantequilla durante 45 segundos con ALTA en un recipiente. Agregue la harina y el polvo de curry y revuelva. Cocine durante 45 segundos con ALTA.
4. Agregue poco a poco la crema y revuelva. Ponga el repollo y luego reboce. Eche por encima las migas de pan y salpique con la mantequilla extra.
5. Cocine tapado durante 5-6 minutos con ALTA.
6. Sirva caliente.

Para 6-8 personas

ZAPALLO CON YOGUR

500 g de zapallo
Cartón de 200 gramos de yogur natural
2 cucharas pequeñas de mostaza con semillas
Pimienta negra molida

1. Lave y pele el zapallo. Córtelo en rebanadas finas y colóquelo en un plato para pasteles Pyrex.
2. Tape y cocine durante 4-6 minutos con ALTA, o hasta que el zapallo quede blando. Quite el jugo antes de agregar el yogur.
3. Mezcle el yogur, la mostaza y la pimienta y póngalo suavemente sobre el zapallo.
4. Sirva caliente.

Para 4-6 personas

VERDURAS CON JENGIBRE Y MIEL

$\frac{1}{2}$ taza de aliño para ensalada
2 cucharas pequeñas de jengibre rallado
2 cucharas grandes de miel
1 cucharita grande de salsa de soja
2 cucharas grandes de jugo de limón
500 g de calabaza, pelada y cortada muy finamente
1 taza de frijoles congelados
2 calabacines, rebanados
 $\frac{1}{2}$ taza de pacanas

1. En un bol grande, caliente el aliño, el jengibre, la miel, la salsa de soja y el jugo de limón durante 3-4 minutos con ALTA.
2. Agregue la calabaza y cocine tapado durante 4-6 minutos con ALTA, hasta que quede blanda.
3. Agregue los frijoles y el calabacín, cocine tapado durante 3-4 minutos más con ALTA.
4. Póngalo en una plato de servir y eche por encima las pacanas.

Para 6 personas

COLES DE BRUSELAS

500 g de coles de Bruselas
30 g de mantequilla
1 cebolla pequeña, finamente picada
 $\frac{1}{2}$ taza de leche
4 yemas de huevo, batidas ligeramente
(asegúrese de que todas las yemas estén rotas)
2 cucharas grandes de jugo de limón
Sal y pimienta

1. Coloque las coles de Bruselas en una fuente para pasteles.
2. Tape y cocine durante 3-5 minutos con ALTA.
3. Mezcle la mantequilla y la cebolla en un recipiente. Cocine durante 2-3 minutos con ALTA.
4. Mezcle los ingredientes restantes. Cocine durante 5-6 minutos con MEDIA hasta que la mezcla esté espesa. Revolviendo a cada minuto.
5. Eche la mezcla por encima de las coles de Bruselas. Caliente durante 2-3 minutos con MEDIA.

Para 4 personas

PAPAS PIZZAIOLA

4 patatas grandes
1 cuchara grande de mantequilla
1 diente de ajo, aplastado
Lata de 425 g de tomates, picados de forma tosca
2 cucharas pequeñas de orégano fresco
(o 1/2 cuchara pequeña de orégano seco)
Pimienta negra molida

1. Pele y corte las papas en cubitos de 1.5 cm, aclárelas y colóquelas en una fuente grande con 2 cucharas grandes de agua, tape y cocine durante 8 minutos con ALTA, Revolviendo a la mitad de la cocción. Quite el agua.
2. En un bol pequeño, mezcle la mantequilla y el ajo y cocine durante 30 segundos con ALTA.
3. Mezcle el orégano y la pimienta con la mezcla del ajo.
4. Agregue los tomates y la mezcla de ajo a las papas, asegurándose de que las papas estén bien cubiertas.
5. Cocine, sin tapar, durante 10 minutos con ALTA, revolviendo a la mitad de la cocción.

Para 4-6 personas

COLIFLOR CON SALSA POLONESA

500 g de coliflor
1 taza de mantequilla de maní
2 cucharas grandes de miel
Cartón de 200 ml de yogur natural
1 cuchara grande de perejil
1/2 taza de piñones tostados

1. Prepare las coliflores y córtelas en repollitos.
2. Ponga la coliflor en una fuente para pasteles de 20 cm. Tape y cocine durante 4-6 minutos con ALTA.
3. Caliente la mantequilla de maní y la miel en un recipiente grande durante 40 segundos con ALTA.
4. Agregue yogur a la mezcla y revuelva bien.
5. Vierta sobre la coliflor cocinada. Esparza perejil, huevo y migas de pan y eche por encima la salsa de mantequilla de maní.
6. Cocine durante 3-4 minutos con ALTA o hasta que se caliente.
7. Sirva caliente con los piñones tostados esparcidos por la parte superior.

Para 4-6 personas

ENSALADA DE CALABAZA

1 kg de calabaza, pelada y cortada en cubitos
2 cucharas grandes de agua
3/4 de taza de nuez
6 chalotes, picados
1/4 de taza de perejil bien picado
1/2 cuchara pequeña de nuez moscada
Pimienta negra molida
1 taza de mayonesa

1. Coloque la calabaza en un bol grande, agregue 2 cucharas grandes de agua, tape y cocine durante 10-12 minutos con ALTA o hasta que la calabaza quede justo cocinada, pero aún firme.
2. Enfríe la calabaza poniéndola debajo de un chorro de agua fría. Quite el agua y deje que se enfríe.
3. Mezcle las nueces, los chalotes, el perejil, la nuez moscada y la pimienta con la mayonesa.
4. Vierta suavemente la mezcla de la mayonesa sobre la calabaza. Sirva en frío.

Para 6-8 personas

POSTRES

MANZANAS CALIFORNIA

- Lata de 800 g de manzana para pastel
- 470 g de mezcla de pastel
- 150 g de mantequilla dura, cortada en rebanadas finas
- 3 cucharas grandes de azúcar moreno
- 3 cucharas grandes de coco
- 3 cucharas grandes de frutos secos
- 1 cucharita pequeña de canela

1. Ponga la manzana para pastel en una fuente de horno poco profunda.
2. Ponga uniformemente la mezcla de pastel sobre la manzana.
3. Coloque la mantequilla rebanada sobre la mezcla de pastel, cubriéndola completamente.
4. Mezcle los últimos 4 ingredientes y échelos por encima de la mantequilla rebanada.
5. Cocine durante 10-12 minutos con ALTA.
6. Sirva caliente con crema batida.

Para 6-8 personas

PASTEL DE FRUTAS AUSTRALIANO

- 1 kg de fruta mezclada
- 1 taza de azúcar moreno
- 250 g de mantequilla, picada
- 2 cucharas grandes de brandy
- 4 huevos, ligeramente batidos
- 2 cucharas pequeñas de esencia parisiense
- 1 taza de harina común, tamizada
- 1 cucharita pequeña de levadura en polvo
- Sal
- 1/2 cucharita pequeña de nuez moscada
- 1 cucharita grande de canela
- 2 cucharas grandes de brandy, extra

1. Mezcle los 4 primeros ingredientes en un bol grande. Tape y cocine durante 5 minutos con ALTA, y revolviendo una vez. Deje que se enfríe un poco.
2. Agregue los huevos y la esencia parisiense y revuelva, y luego agregue los ingredientes secos.
3. Coloque en un molde de pastel de 20 cm que esté untado con mantequilla.
4. Cocine durante 10-12 minutos con MEDIA.
5. Utilizando una franja de papel de aluminio de 3 cm, colóquela alrededor del exterior del molde de pastel. (Esto impedirá que se cocine excesivamente el exterior sin cocinarse lo suficiente el centro.)
6. Cocine durante 10-12 minutos más con MEDIA.
7. Deje en reposo durante 5-10 minutos antes de voltear.
8. Eche por encima el brandy extra. Decore con frutas confitadas si lo desea.

Para 4-6 personas

MANZANAS ASADAS

- 3/4 de taza de nueces
- 1/4 de taza de azúcar moreno
- 2 cucharas pequeñas de mezcla de especias
- 4 manzanas grandes
- 2 cucharas grandes de jugo de limón
- 30 g de mantequilla, derretida

1. Coloque las nueces, el azúcar y la mezcla de especias en una licuadora o procesador de alimentos, y procese hasta que las nueces queden cortadas finamente.
2. Pele y quite el corazón de las manzanas, y luego píntelas con el jugo de limón.
3. Pinte las manzanas con mantequilla. Eche por encima la mezcla de nueces formando una capa uniforme.
4. Colóquelas en una fuente para pasteles de 20 cm. Llene el centro de las manzanas con la mezcla de nueces restante.
5. Cocine durante 4-6 minutos con ALTA. Deje en reposo durante 5 minutos.
6. Sirva con crema batida

Para 4 personas

PASTEL DE CHOCOLATE

- 2 tazas de azúcar
- 3/4 de taza de cacao
- 1 cucharita grande de levadura en polvo
- 1 1/2 tazas de leche
- 1/2 taza de aceite
- 1 3/4 tazas de harina común
- 2 huevos
- 2 cucharas pequeñas de vainilla

GLASEADO

- 125 g de mantequilla
- 1 taza de azúcar de glasear
- 1 cucharita de postre de ron
- 125 g de queso de Filadelfia
- 2 cucharas de postre de cacao

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol grande.
2. Calientelo todo durante 3 minutos en ALTA.
3. Vierta la mezcla en un molde Gugelhopf para microondas untado con mantequilla.
4. Cocine durante 20-30 minutos con MEDIA. Deje en reposo durante 5-10 minutos antes de voltear.
5. Deje que se enfríe antes de glasear.

GLASEADO

1. Bata los ingredientes juntos antes que queden suaves y cremosos.
 2. Glasee el pastel cuando esté frío.
-

PUDIN CON SALSA DE CHOCOLATE

90 g de mantequilla
1¹/₂ tazas de harina con levadura
1/2 taza de azúcar blanca muy fina
3 cucharas grandes de polvo de cacao
3/4 de taza de leche
150 g de chocolate para cocinar negro, derretido
1 taza de azúcar moreno
3 cucharas grandes de polvo de cacao, extra
2¹/₂ tazas de agua hirviendo

1. Mezcle la harina, el cacao y el azúcar blanco muy fino en un bol Pyrex. Agregue leche, chocolate y mantequilla y revuelva. Mezcle hasta que quede suave.
2. En un bol separado, mezcle el azúcar moreno, el polvo de cacao extra y el agua hirviendo. Eche por encima la mezcla.
3. Cocine durante 9-11 minutos con ALTA.
4. Deje reposar 5 minutos antes de servir.
5. Sirva caliente con helado.

Para 4-6 personas

PUDIN DE PAN Y MANTEQUILLA

4 rebanadas de pan, sin corteza
Mantequilla
3 cucharas grandes de azúcar blanco muy fino
1/4 de taza de uvas pasas
2¹/₂ tazas de leche
1/2 cucharita pequeña de esencia de vainilla
4 huevos, ligeramente batidos
3 cucharas grandes de azúcar moreno
1/4 de cucharita pequeña de nuez moscada

1. Unte el pan con mantequilla y córtelo en cubitos de 2 cm.
2. Coloque el pan, el azúcar y las uvas pasas en un bol de pudín de 1.25 litros.
3. Caliente la leche y la vainilla durante 3 minutos con ALTA. Batiendo poco a poco los huevos y agregándolos. Cocine durante 3-4 minutos con ALTA, revolviendo durante la cocción, o hasta que la mezcla quede gruesa.
4. Eche sobre la mezcla de pan.
5. Eche por encima el azúcar moreno y la nuez moscada.
6. Cocine durante 15-20 minutos con MEDIA ALTA.
7. Deje en reposo durante 5-10 minutos antes de servir.

Para 4-6 personas

PUDIN DE ARROZ CON CAMELO

1 taza de arroz
3 tazas de agua caliente
Lata de 400 g de leche condensada
1 cucharita grande de mantequilla
1 cucharita grande de jugo de limón
3 huevos, separados
1 cucharita grande de esencia de vainilla
2 cucharas grandes de azúcar blanco muy fino
Azúcar de canela

1. Coloque el arroz y el agua en una bol Pyrex grande. Cocine durante 12-15 minutos con ALTA, o hasta que quede blando. Revuelva a la mitad de la cocción. Quite el agua.
2. Mezcle la leche condensada y la mantequilla. Cocine durante 4-6 minutos con ALTA, revolviendo cada 20 segundos. (El caramelo se subirá si no se revuelve.)
3. Agregue el arroz cocido, el jugo de limón, las yemas de huevo y la esencia de vainilla al caramelo y revuelva. Vierta en un bol de pudín de 2 litros.
4. Bata las claras de huevo hasta que quede una mezcla firme, agregue poco a poco el azúcar mientras bate. Póngalo sobre el pudín de arroz.
5. Eche por encima el azúcar de canela. Cocine durante 3-5 minutos con MEDIA.
6. Deje en reposo durante 5 minutos antes de servir.

Para 4-6 personas

MOUSSE DE CHOCOLATE

200 g de chocolate de cocinar
2 cucharas grandes de agua
2 cucharas grandes de ron
1/4 de taza de azúcar blanco muy fino
3 claras de huevo
Cartón de 300 ml de crema espesa
Crema extra para decorar
30 g de chocolate, rallado

1. Coloque el chocolate, el agua y el ron en un bol a prueba de calor. Derrita el chocolate durante 1 minuto con ALTA, revolviendo cada 30 segundos. Agregue el azúcar y revuelva.
2. Deje que se enfríe la mezcla y luego bata hasta que quede aireada.
3. Bata las claras de huevo hasta que se formen picos firmes.
4. Bata la crema hasta que quede densa, pero no dura. Ponga la crema y las claras de huevo batidas en la mezcla del chocolate.
5. Divida uniformemente la mezcla en cuatro vasos de postre. Refrigere.
6. Sirva decorado con crema y chocolate rallado.

Para 4 personas

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

SE DEBE LIMPIAR EL HORNO A MENUDO

Desconecte el cable de alimentación antes de limpiar el horno. Y si es posible, deje la puerta abierta para desactivar el horno durante la limpieza.

Exterior:

Limpie el exterior con jabón suave y agua tibia; después enjuague y seque con un paño húmedo. No debe utilizar ningún tipo de limpiador abrasivo con alto contenido químico.

Puerta/Panel de Control Digital:

Empleando un paño humedecido, limpie frecuentemente ambos lados de la puerta y la ventana, los sellos de la puerta y las partes adyacentes, para eliminar sustancias derramadas o salpicadas. Limpie el lado delantero de la puerta (incluyendo el panel de control digital) con un paño humedecido ligeramente en agua solamente. No restriegue ni utilice ningún tipo de limpiador químico. Evite utilizar demasiada agua.

Superficies Interiores:

Para limpiar las superficies interiores, utilice un paño suave y agua tibia. Limpie cuidadosamente la tapa del guía de ondas en el lado derecho del interior del horno. Las salpicaduras dejadas en el horno por mucho tiempo pueden calentarse demasiado y comenzar a humear o causar un fuego. No utilice limpiadores abrasivos ni tampoco esponjas de fregar. Nunca debe rociar limpiadores químicos directamente a cualquier parte de su horno. Para quitar manchas difíciles, utilice bicarbonato sodio o jabón suave y luego enjuague bien con agua caliente.

Bandeja Giratoria/Soporte del Rodillo:

La bandeja giratoria y el soporte del rodillo se pueden quitar para limpiar fácilmente. Lávelos con agua tibia y jabón suave.

PRUEBAS PARA HACER ANTES DE SOLICITAR EL SERVICIO DE REPARACIONES

Compruebe lo siguiente antes de solicitar el servicio de reparaciones.

1. ¿Se ilumina el exhibidor? SI _____ NO _____
2. ¿Cuando está la puerta abierta, se ilumina la luz del interior del horno? SI _____ NO _____
3. Coloque una taza de agua (aproximadamente 250ml) en un vaso de vidrio y cierre firmemente la puerta. Pulse la tecla Comienzo/Minuto Extra una vez.
 - (a) ¿Se enciende la lámpara del horno? SI _____ NO _____
 - (b) ¿Funciona el ventilador? SI _____ NO _____
(Coloque su mano sobre los orificios de ventilación)
 - (c) ¿Gira la bandeja giratoria? (El plato puede girar de izquierda a derecha o derecha a izquierda. Esto es normal.) SI _____ NO _____
 - (d) ¿Después de un minuto de función, se disparó una señal audible y el indicador de cocción? SI _____ NO _____
 - (e) ¿El agua está caliente? SI _____ NO _____

Si la respuesta a cualquiera de las preguntas anteriores es "NO", compruebe la toma de corriente, el fusible y/o el interruptor. Si ambos funcionan bien, debe contactar el Centro de servicio autorizado por Sharp más cercano. Un horno de microondas nunca debe ser reparado por el usuario.

NOTA: 1. Si el tiempo del visualizador disminuye rápidamente, compruebe el modo de demostración (consulte la página 30 para conocer más detalles).
2. Si cocina los alimentos durante más de 40 minutos con potencia ALTA, la potencia de microondas se reducirá automáticamente para evitar el recalentamiento.

ESPECIFICACIONES

| | |
|---------------------------|--|
| Voltaje de línea de CA: | Favor referirse a la placa de características. |
| Energía de CA requerida: | 1.55 kW |
| Energía de salida: | 1000 W* (Procedimiento de prueba IEC) |
| Frecuencia de microondas: | 2450 MHz** (Clase B/Grupo 2) |
| Dimensiones exteriores: | 495 mm (An.) x 355 mm (Al.) x 525 mm (Prof.) |
| Dimensiones interiores: | 450 mm (An.) x 209 mm (Al.) x 432 mm (Prof.) |
| Capacidad del horno: | 43 litros |
| Uniformidad de cocción: | Sistema de plato giratorio (charola de 406mm) |
| Peso: | Aproximadamente 22 kg |

* Esta medida se base en el método estandarizado de la Comisión Internacional Electrotécnica para la medición de energía de salida.

** Esta es la clasificación de equipos ISM (Industrial Científico, Y Medico) descritos en el Estándar Internacional CISPR11.

SHARP